



令和8年4月 予定献立表



墨田区立豊川中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1献立 - 総量 - の 栄養価 - 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7 火	ピザトースト	ソーセージ	ピザチーズ	ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	食パン	オリーブ油	750 kcal
	クラムチャウダー	貝柱,あさり	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	人参,パセリ	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,コーン	じゃが芋,米粉	油	31.0 g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり,コーン,レモン	片栗粉,さつま芋,上白糖,蜂蜜	あけ油,オリーブ油	579 mg 3.4 g
8 水	ごはん					米		718 kcal
	魚の西京みそ焼き	ぶり,西京みそ				上白糖		20.5 g
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	小松菜,人参	キャベツ			351 mg
10 金	沢煮飯	鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,片栗粉		2.0 g
	赤飯	ささげ				米,もち米	黒ごま	814 kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが,にんにく,ねぎ	片栗粉,米粉	あけ油	26.6 g
13 月	おひたし			小松菜,人参	白菜			366 mg
	すまし汁	豆腐		人参,みつば	ゆず	生ふ		3.2 g
	マーボー焼きそば	豚ひき肉,赤みそ,豆腐		人参,にら	しょうが,にんにく,干椎茸,ねぎ	中華麺,上白糖,片栗粉	ごま油	745 kcal
14 火	糸寒天サラダ	ささみ	糸寒天	人参,小松菜	キャベツ,ねぎ	上白糖	ごま油,ねりごま	26.4 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			462 mg 3.3 g
	チキンライス	鶏肉		人参,ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	米,もち麦	バター,油	915 kcal
15 水	ポテトグラタン	鶏肉	脱脂粉乳,牛乳,ピザチーズ	人参	玉ねぎ,エリンギ,コーン	じゃが芋,小麦粉,パン粉	油,バター	30.9 g
	ABCスープ	ベーコン		人参,トマト,小松菜	玉ねぎ,大根	ABCマカロニ	油	510 mg
	りんごゼリー		粉寒天		りんごジュース	上白糖		3.6 g
16 木	パン					パン		804 kcal
	メンチカツ	豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵			キャベツ,玉ねぎ	パン粉,小麦粉	あけ油	37.3 g
	キャベツソテー				キャベツ		サラダ油	338 mg
17 金	ミネストローネ	鶏肉		トマト,さやいんげん	にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ	じゃが芋,マカロニ	オリーブ油	3.4 g
	ごはん					米		732 kcal
	さばのしぐれ煮	さば			しょうが	上白糖		25.3 g
20 月	野菜の磯和え		きざみのり	人参,小松菜	キャベツ		ごま油	400 mg
	みそ汁	生揚げ,みそ	わかめ		大根,ねぎ			2.5 g
	親子丼	鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,片栗粉	サラダ油	839 kcal
21 火	わかめと野菜の酢の物	かにかま	わかめ		もやし,きゅうり	上白糖		28.8 g
	みそ汁	豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		ねぎ			373 mg
	いちご				いちご			3.7 g
22 水	ポークカレー	豚肉	ヨーグルト	人参,トマト	にんにく,しょうが,りんご,玉ねぎ	米,もち麦,じゃが芋,蜂蜜,小麦粉	バター	899 kcal
	ハムと小松菜のサラダ	ハム		小松菜,赤ピーマン	キャベツ,ピクルス,レモン,グレープフルーツ	上白糖	オリーブ油	25.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶	三温糖		391 mg 2.6 g
23 木	シュガーパタートースト					食パン,グラニュー糖	バター	758 kcal
	ポークビーンズ	豚肉,大豆		人参,トマト,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃが芋,上白糖,小麦粉	油,バター	32.2 g
	フライドオニオンサラダ			人参	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	小麦粉,上白糖	あけ油,オリーブ油	347 mg 3.0 g
24 金	ごはん					米		746 kcal
	たらの野菜あんかけ	たら		人参,みつば	大根,えのき,椎茸	片栗粉,米粉,上白糖	あけ油	20.9 g
	じゃが芋のきんぴら	豚肉		人参,さやいんげん		じゃが芋,つきこんにゃく,上白糖	ごま油,白ごま	366 mg
27 月	みそ汁	生揚げ,みそ		小松菜	キャベツ			2.5 g
	鮭ごはん	鮭				米,もち麦	サラダ油,白ごま	782 kcal
	肉じゃが	豚肉		人参,さやいんげん	玉ねぎ	しらたき,じゃが芋,上白糖	油	19.7 g
28 火	野菜と梅肉和え	ささみ		人参	白菜,きゅうり,練り梅			332 mg 2.5 g
	ミートボールスパゲッティ	豚ひき肉,鶏ひき肉	粉チーズ	トマト,パセリ	玉ねぎ,にんにく,セロリ	スパゲティ,片栗粉,上白糖,小麦粉	オリーブ油,サラダ油,バター	755 kcal
	チーズサラダ		ダイスチーズ	人参	キャベツ,きゅうり	上白糖	オリーブ油	26.1 g
29 水	デコボン				デコボン			436 mg 2.9 g
	キムチチャーハン	豚バラ肉		人参,にら	白菜,キムチ,ねぎ	米,もち麦	ごま油	770 kcal
	ワンタンスープ	豆腐,鶏ひき肉		人参,チンゲンサイ	しょうが,玉ねぎ,干椎茸,ねぎ	ワンタンの皮	油,ごま油	23.1 g
30 木	杏仁フルーツ		杏仁豆腐		もも缶,みかん缶,パイナップル缶			365 mg 3.4 g
	マーガリンパン					マーガリンパン		722 kcal
	魚のタルタル焼き	さわら	ヨーグルト	赤ピーマン	玉ねぎ,きゅうり,ピクルス		マヨネーズ	35.3 g
31 金	パンネときのこのソテー			パセリ	にんにく,エリンギ,しめじ,まいたけ	パンネ	オリーブ油	307 mg
	野菜スープ	鶏肉,ベーコン		人参	にんにく,セロリ,玉ねぎ,大根,キャベツ	じゃが芋	オリーブ油	3.5 g
	きつねうどん	油揚げ		わけぎ		上白糖,うどん	サラダ油	754 kcal
31 金	ししゃもの磯辺揚げ	鶏卵	ししゃも,あおりのり			小麦粉	あけ油	32.9 g
	ごま和え			小松菜,人参	キャベツ	上白糖	白ごま	567 mg 3.0 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。