



# 令和8年 4月 献立表

江戸川区立小松川第二中学校  
校長 星谷 雅俊  
栄養士 西原 美和

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器
8水	チキンカレーライス	○	アスパラサラダ フルーツヨーグルト	鶏こま 大豆 飲用牛乳 ヨーグルト	精白米 サラダ油 バター 三温糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん トマト缶詰 マッシュルーム キャベツ もやし こまつな アスパラガス ホールコーン	810 kcal 27.1 g 23.4 g 2.4 g	皿… カレー ペロン・ サラダ 小碗… デザート トレー…
9木	【進級入学お祝い給食】 祝い寿司	○	鯖の照り焼き 青菜のじゃこ和え 花麩のすまし汁 果物(いちご)	凍り豆腐 たまご エビ かまぼこ きざみり 飲用牛乳 さわら 茎わかめ	精白米 さとう サラダ油 白ごま	れんこん かんぴょう 干し椎茸 にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし 玉葱 だいこん えのきたけ いちご	737 kcal 37.2 g 19.6 g 2.8 g	皿… 魚・和え物・果物 大碗… ご飯 小碗… 汁物 トレー…
10金	きなこトースト	○	根菜のピクルス レバーと高野豆腐のマリアソース 野菜のポタージュ 果物(バナナ)	きな粉 飲用牛乳 豚レバー 凍り豆腐 ベーコン 白いんげん豆 調理用牛乳 豆腐	食パン はちみつ でん粉 サラダ油	しょうが だいこん きゅうり にんじん キャベツ レモン 玉葱 西洋かぼちゃ バナナ	812 kcal 34.7 g 29.3 g 2.8 g	皿… パン・揚げ物 大碗… スープ ペロン・ サラダ 小碗… 果物 トレー…
13月	ごはん	○	真砂揚げの甘酢あんかけ ツナと野菜の辛子あえ くずり汁 果物(ニューサマーオレンジ)	飲用牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 青大豆 ひじき しらす干し まぐろ缶詰 わかめ	精白米 三温糖 サラダ油 白ごま	にんじん 玉葱 ねぎ もやし キャベツ こまつな きゅうり 干し椎茸 だいこん えのきたけ ニューサマーオレンジ	777 kcal 30.7 g 24.2 g 2.3 g	皿… 揚げ物・和え物 大碗… ご飯 小碗… 汁物 トレー… 果物
14火	たけのこごはん	○	五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆腐みそ汁 果物(青見オレンジ)	油揚げ 飲用牛乳 鶏ひき肉 ひじき 木綿豆腐 たまご 豚こま 白みそ	精白米 三温糖 サラダ油 白ごま	生たけのこ さやえんどう にんじん 干し椎茸 玉葱 ほうれんそう にら だいこん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな	738 g 30.5 g 26.1 g 2.7 g	皿… 卵・炒め煮 大碗… ご飯 小碗… 汁物 トレー… 果物
15水	ホットドッグ	○	鶏肉とマカロニのハヤシ煮 干大根のサラダ 果物(いちご)	飲用牛乳 鶏こま 大豆 凍り豆腐 まぐろ缶詰 ドッグ用ウイナー	コッパン サラダ油 三温糖 はちみつ	キャベツ ピーマン にんじん しょうが にんにく 玉葱 きゅうり トマト缶詰 マッシュルーム いちご グリンピース 切干しだいこん	765 kcal 35.0 g 34.4 g 2.9 g	皿… パン・果物 大碗… シチュー ペロン・ サラダ トレー…
16木	麻婆丼	○	春雨サラダ チンゲン菜のスープ	鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆 赤みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 鶏こま わかめ	精白米 サラダ油 でん粉 はるさめ	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 にんじん たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり こまつな えのきたけ	755 kcal 31.4 g 24.0 g 2.8 g	皿… 丼 大碗… スープ ペロン・ サラダ トレー…
17金	ごはん	○	マスのフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 果物(デコポン)	飲用牛乳 マス たまご まぐろ缶詰 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 小麦粉 生パン粉 三温糖	キャベツ こまつな にんじん もやし 玉葱 だいこん えのきたけ デコポン	759 kcal 33.6 g 23.5 g 2.0 g	皿… 魚・和え物 大碗… ご飯 小碗… 汁物 トレー… 果物
20月	小松菜ガーリックライス	○	チーズ入りミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ 果物(青見オレンジ)	ベーコン 飲用牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 たまご ダイスターチ まぐろ缶詰 ウイナー	精白米 オリーブ油 乾パン粉 三温糖	にんにく こまつな 玉葱 にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー セロリー トマト缶詰 パセリ	778 kcal 31.6 g 29.7 g 2.9 g	皿… ご飯・肉 大碗… スープ ペロン・ サラダ トレー… 果物
21火	親子丼	○	白菜の昆布あえ 芋もち	鶏こま 凍り豆腐 かまぼこ たまご 飲用牛乳 しらす干し 塩昆布	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	干し椎茸 玉葱 にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい もやし こまつな	804 kcal 35.0 g 22.6 g 2.7 g	皿… 丼 大碗… 和え物 ペロン・ 芋 トレー…
22水	マヨコーントースト	○	チリコンカン チキンサラダ 果物(バナナ)	まぐろ缶詰 飲用牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 大豆 白いんげん豆 粉チーズ 若鶏モモ肉	食パン サラダ油 小麦粉 三温糖	玉葱 にんじん ホールコーン トマト缶詰 ピーマン クリームコーン キャベツ こまつな きゅうり バナナ	795 kcal 34.1 g 32.7 g 2.8 g	皿… パン 大碗… シチュー ペロン・ サラダ トレー… 果物
23木	あさりの炊き込みごはん	○	鯖のごま焼き もやしのなめたけ和え 豚汁 果物(美生柑)	あさり 油揚げ 飲用牛乳 サバ 茎わかめ 豚こま 木綿豆腐 赤みそ	精白米 サラダ油 白ごま 板こんにゃく	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ 美生柑	805 kcal 38.9 g 30.9 g 2.4 g	皿… 魚・和え物 大碗… ご飯 ペロン・ 汁物 トレー… 果物
24金	ごはん	○	生揚げと豚肉の味噌炒め ししゃものカレー揚げ ワンタン入りわかめの卵スープ	飲用牛乳 豚こま 生揚げ 赤みそ ししゃも たまご わかめ	精白米 サラダ油 ごま油 米粉	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ キャベツ ねぎ こまつな 玉葱	757 kcal 31.0 g 24.5 g 2.9 g	皿… 小魚・炒め物 大碗… ご飯 小碗… スープ トレー…
27月	ごはん 椎茸のりつくだ煮	○	小松菜コロッケ 竹輸入りお浸し とりごぼう汁	焼きのり しらす干し 飲用牛乳 鶏ひき肉 大豆 凍り豆腐 たまご 焼き竹輪	精白米 三温糖 じゃがいも 小麦粉	干し椎茸 玉葱 にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう ねぎ	807 kcal 29.5 g 25.4 g 2.5 g	皿… コロッケ・和え物 小碗… ご飯・つくだ煮 ペロン・ 汁物 トレー…
28火	スパゲティ 魚介ソース	○	コールスローサラダ わかくさケーキ	ベーコン エビ イカ あさり 粉チーズ 飲用牛乳 たまご 豆腐	オリーブ油 スパゲッティ サラダ油 三温糖 コーンスターチ パター 白ごま 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 トマト缶詰 パセリ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり にんじん ホールコーン こまつな	816 kcal 33.5 g 29.5 g 2.6 g	皿… 麺 小碗… サラダ ペロン・ ケーキ トレー…
30木	ごはん	○	豚肉の生姜焼き イカときゅうりの和え物 新玉葱の味噌汁 果物(いちご)	飲用牛乳 豚切り身 イカ しらす干し サラダ油 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 三温糖 サラダ油 白ごま	しょうが 玉葱 にんじん もやし キャベツ きゅうり こまつな 新玉葱 ぶなしめじ ねぎ いちご	777 kcal 33.3 g 27.4 g 2.6 g	皿… 魚・和え物・果物 大碗… ご飯 小碗… 汁物 トレー…

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

## 食事のマナー

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。

食事の前には手を洗う。

好き嫌いしないで何でも食べる。

まわりの人に不快な気持ちを与えない。

正しい姿勢で食べる。

## 給食の献立はこのように作られています。

### 献立作成上のポイント

- 栄養所要量を満たした献立
- 毎日変化をもたせる調理法(煮る、焼く、揚げなど)
- 見た目きれいな色とりわけ
- 決められた予算の中でおいしいもの
- 季節の味を生かした献立
- 衛生的に調理ができる献立
- きれいなものでも少しづつ食べられるような工夫
- なるべく手作りでおいしいもの