



4月 献立表



令和8年度の給食
よ3しくお休頂きます!

江戸川区立西葛西中学校

令和8年度

日	献立名	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal)
8 水	チキンカレーライス		鶏こま	精白米,粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	726
	わかめとツナのサラダ	○	冷凍わかめ,まぐろ缶詰(油漬フルーグイト)	白ごま,さとう,サラダ油	きゅうり,キャベツ,にんじん	
	アロエ入りフルーツヨーグルト		ヨーグルト		りんご缶,バナナ缶,みかん缶,アロエ缶	
9 木	お赤飯		ささげ	精白米,もち米,黒ごま		730
	鶏のから揚げ	○	若鶏モモ	でん粉,上新粉,油(揚げ油)	にんにく,しょうが	
	紅白野菜				だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが, レモン果汁	
	お祝いすまし汁		木綿豆腐,かまぼこ(卵無),なると(卵無)		にんじん,ねぎ,こまつな,えのきだけ	
祝 4/9 生徒会考案 Welcome to 西中給食!						
10 金	麻婆豆腐丼		豚ひき肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱, たけのこ,ねぎ,にら	712
	もやしとわかめのごま醤油	○	冷凍わかめ	さとう,ごま油,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	
	ぶどう寒天		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース	
13 月	ハムピラフ		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	精白米,粒麦,サラダ油,バター	にんじん,玉葱,えだまめ	716
	レバーとポテトの スパイシー揚げ	○	豚レバー,大豆	でん粉,油(揚げ油),じゃがいも	にんにく,しょうが	
	ABCポトフ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),豚角切り	サラダ油,じゃがいも,カレーパ,マカロニ	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
14 火	たけのこご飯		油揚げ	精白米,もち米,サラダ油	干し椎茸,たけのこ,さやえんどう	705
	鯖のねぎみそ焼き	○	サバ,赤みそ,かつお	さとう	しょうが,ねぎ,こねぎ	
	小松菜のごま和え			白ごま,白すりごま,さとう	こまつな,もやし,にんじん	
	豆腐のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,木綿豆腐,冷凍わかめ		玉葱,にんじん,ほうしめじ,ねぎ,こまつな	
15 水	ハニーレモントースト			無塩食パン,マーガリン,グラニュー糖,はちみつ	レモン果汁	713
	あさりのカレーシチュー	○	鶏こま,レンズまめ(乾),★あさり	サラダ油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	
	にんじんサラダ		まぐろ缶詰(油漬フルーグイト)	サラダ油,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,玉葱	
	セミノール				セミノール	
16 木	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米,粒麦,白ごま		710
	切干大根入り卵焼き	○	鶏ひき肉,ひじき,木綿豆腐,★たまご	サラダ油,さとう	干し椎茸,にんじん,ねぎ,切干しだいこん, こまつな	
	五目きんぴら		豚こま	サラダ油,つきこん,さとう,白ごま	にんじん,ごぼう,れんこん	
	豚汁		豚こま,油揚げ,白みそ,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな, ぶなしめじ	
17 金	スパゲティミートソース		豚ひき肉,大豆	スパゲッティ,トマト,サラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー, マッシュルーム,トマトジュース	700
	ツナとひよこ豆のサラダ	○	まぐろ缶詰(油漬フルーグイト),ひよこまめ(乾)	白ごま,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	フルーツポンチ			さとう	りんご缶,みかん缶,バナナ缶,レモン果汁	



4月 献立表



江戸川区立西葛西中学校

令和8年度

日	献立名	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal)
20 月	セルフフィッシュバーガー		ホキ	無塩パン,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油), さとう	にんにく,玉葱	778
	たまごとマイユのスープ	○	ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),鶏こま, ★たまご	油,じゃがいも,でん粉,★マイユ(たまごパスタ)	にんじん,玉葱,しょうが,キャベツ	
	荳わかめとコーンのサラダ		くまわかめ,まぐろ缶詰(油漬フルーグイト)	じゃがいも,白ごま,サラダ油(※),さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,ホールコーン,玉葱	
	いちご				いちご	
21 火	こぎつねご飯		鶏ひき肉,油揚げ	精白米,粒麦,サラダ油,さとう	しょうが,にんじん,えだまめ	748
	肉じゃが	○	豚こま	サラダ油,つきこんにゃく,じゃがいも,車麩,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸	
	わかめとコーンのサラダ みそ風味		冷凍わかめ,白みそ	白ごま,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
	不知火(しらぬい)				不知火	
22 水	キムタクごはん		豚こま,豚ばら	精白米,粒麦,ごま油,白ごま,三温糖	にんにく,しょうが,大根(たくあん塩搾), はくさい(キムチ漬),アレルギーフリー,ねぎ	748
	ししゃものから揚げ	○	ししゃも	でん粉,油(揚げ油)		
	おひたし		かつお節 おかか		キャベツ,にんじん,こまつな	
	わかめと卵のスープ		鶏こま,★たまご,冷凍わかめ	でん粉	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな,えのきだけ	
23 木	ジャージャー麺		豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,さとう,でん粉, 白ごま	しょうが,にんにく,たけのこ,玉葱,にんじん, 干し椎茸,ねぎ	714
	根菜チップス	○		さつまいも,油(揚げ油)	れんこん,ごぼう	
	カルピス寒天		粉寒天,カルピス	さとう		
24 金	ツナケチャップライス		まぐろ缶詰(油漬フルーグイト)	精白米,粒麦,サラダ油	にんじん,玉葱,えだまめ	801
	小松菜のキッシュ	○	ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),★たまご, 牛乳,調理用,脱脂粉乳,生クリーム,ピザチーズ	バター,サラダ油	玉葱,こまつな	
	春キャベツのシチュー		鶏こま,牛乳,調理用,脱脂粉乳,生クリーム, レンズまめ(乾)	サラダ油,米粉	セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ, マッシュルーム	
	南津海(なつみ)				南津海	
27 月	生揚げと小松菜のオイスター 炒め丼		豚こま,生揚げ	精白米,粒麦,油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ, こまつな	736
	卵と春雨スープ	○	豚こま,★たまご	でん粉,緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,こまつな	
	りんご				りんご	
28 火	ホットドッグ		ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)	無塩パン,サラダ油,さとう,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱	719
	ジャーマンポテト	○	ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無) 短冊	じゃがいも,油	玉葱,にんにく	
	マンハッタン風 クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無) 短冊,豚こま, ★あさり,粉チーズ	バター,小麦粉,サラダ油,シエルマカロニ	セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,トマト缶詰	
30 木	グリーンピースご飯		ちりめんじゃこ	精白米,もち米	グリーンピース	716
	かつおとじゃがいもの甘辛揚げ	○	かつお 角切り	でん粉,油,じゃがいも,さとう	しょうが	
	小松菜のおひたし		かつお節 おかか		こまつな,もやし,にんじん	
	春キャベツのみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ,冷凍わかめ		にんじん,キャベツ,こまつな,えのきだけ	

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材等の都合により変更になることもあります。ご了承ください。