



2026年4月給食カレンダー(16回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 米川 大輔



こまつなくん

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	I7キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	春炊きごはん	○	ホックの黄金焼き 小松菜とコーンのおかか和え 春野菜の豆乳味噌汁	飲用牛乳、油揚げ、ほっけ、 白みそ、木綿豆腐、減塩みそ、豆乳	精白米、油、三温糖、白ごま、 ノンエッグマヨネーズ、ごま油、 じゃがいも	たけのこ、ふき、にんじん、 もやし、こまつな、ホールコーン、 玉葱、キャベツ、ねぎ	722 kcal 32.6 g 24.3 g 2.9 g
9 木	チキンカレーライス	○	チーズ入りピーンズサラダ 手作り白玉フルーツポンチ	飲用牛乳、鶏こま、調理用牛乳、 赤いんげんまめ、ダイスチーズ、 絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、三温糖、白玉粉	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 ホールコーン、レモン果汁、 黄桃缶、みかん缶、りんご缶	816 kcal 23.9 g 23.6 g 2.1 g
10 金	麻婆豆腐丼	○	大根とひじきの中華和え 春雨と卵のスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 減塩みそ、干ひじき、豚こま、 たまご	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、でん粉、白ごま、 緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、だいこん、 こまつな、玉葱、チンゲンツァイ	798 kcal 33.9 g 27.5 g 3.0 g
13 月	ごまご飯	○	レバーと大豆のかりんと揚げ だいこんの浅漬け 具沢山味噌汁 果物(河内晩柑)	飲用牛乳、豚レバー、大豆、 鶏こま、油揚げ、減塩みそ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 油、三温糖、黒ごま、ごま油、 板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、だいこん、きゅうり、 だいこん葉、ごぼう、干し椎茸、 にんじん、ねぎ、こまつな、 河内晩柑	759 kcal 32.2 g 20.6 g 1.9 g
14 火	二色サンドトースト	○	キャベツのツナサラダ マカロニのクリーム煮	飲用牛乳、まぐろ缶詰、鶏こま、 調理用牛乳、粉チーズ、 生クリーム	食パン、黒砂糖食パン、油、 三温糖、じゃがいも、マカロニ、 バター、小麦粉	マーマレードジャム、きゅうり、 ブルーベリージャム、キャベツ、 にんじん、もやし、玉葱、にんにく、 マッシュルーム、セロリー、 アスパラガス	765 kcal 27.9 g 32.4 g 2.7 g
15 水	きびご飯	○	わかめのジュージュ 野菜のしらす和え じゃがいものぞぼろ煮 果物(りんご)	飲用牛乳、生ワカメ、しらす干し、 豚ひき肉	精白米、きび、油、ごま油、 白ごま、じゃがいも、三温糖、 でん粉	ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、しょうが、 干し椎茸、たけのこ、玉葱、 さやいんげん、りんご	732 kcal 25.7 g 18.5 g 2.6 g
16 木	スパゲティミートソース	○	レンズ 豆入りポテトサラダ ブルーベリーとチーズのマフィン	飲用牛乳、豚ひき肉、 大豆(水煮)、粉チーズ、 レンズまめ(乾)、ボンレスハム、 ダイスチーズ、調理用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、 バター、小麦粉、じゃがいも、 三温糖、ノンエッグマヨネーズ、 蒸しパンミックス粉	パセリ、にんにく、玉葱、 にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、トマト缶詰、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 セロリー、ブルーベリージャム	854 kcal 33.6 g 33.8 g 3.0 g
17 金	もやしぞぼろごはん	○	じゃがいもと小松菜の炒め物 あじのつみれ汁 果物(木なり清見)	飲用牛乳、豚ひき肉、豚こま、 あじすり身、たまご、 絹ごし豆腐、焼き竹輪	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、 白ごま、油、じゃがいも、 でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、だいこん、 ごぼう、ねぎ、しょうが、 木なり清見	721 kcal 30.2 g 20.7 g 2.5 g
20 月	菜の花風ごはん	○	ししゃもの磯部揚げ わかめともやしのごま醤油和え 春キャベツの豚汁	飲用牛乳、たまご、ししゃも、 あおのり、わかめ、豚こま、 木綿豆腐、減塩みそ	精白米、粒麦、油、小麦粉、 三温糖、ごま油、白ごま、 板こんにゃく	こまつな、菜ばな、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 玉葱、キャベツ、ねぎ	711 kcal 33.6 g 24.6 g 2.5 g
21 火	米粉パン	○	春キャベツのハンバーグ 三色ポテト ひよこ豆とトマトのスープ 果物(南津海)	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 ベーコン、ひよこまめ	米粉パン、油、乾パン粉、 じゃがいも、シエルマカロニ	キャベツ、玉葱、にんじん、 ホールコーン、グリーンピース、 にんにく、セロリー、だいこん、 トマト缶詰、南津海	724 kcal 36.1 g 30.2 g 3.2 g
22 水	麦入りご飯	○	ピーマン入り野菜の炒め物 肉豆腐 きなこ大豆	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚こま、 木綿豆腐、大豆、きな粉	精白米、粒麦、ビーフン、油、 つきこんにゃく、三温糖、 でん粉、グラニュー糖	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、もやし、キャベツ、 ピーマン、ふなしめじ、 さやいんげん	760 kcal 32.3 g 23.4 g 2.4 g
23 木	レタスチャーハン	○	ひじき入り中華卵焼き 春雨のびり辛スープ 果物(りんご)	飲用牛乳、たまご、焼き豚、 干ひじき、まぐろ缶詰、 鶏こま、木綿豆腐、減塩みそ	精白米、粒麦、ラード、油、 三温糖、でん粉、緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、 干し椎茸、レタス、たけのこ、 玉葱、にんにく、黒きくらげ、 にら、りんご	753 kcal 33.6 g 27.0 g 2.9 g
24 金	雑穀ご飯	○	鯛のにんにく味噌焼き 寒天と野菜の和え物 むらくも汁	飲用牛乳、サバ、赤みそ、 茎わかめ、こんにゃく寒天、 鶏こま、たまご、木綿豆腐	精白米、アマランサス、三温糖、 ごま油、白ごま、油、さとう、 でん粉	にんにく、ねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、干し椎茸、 ねぎ、こまつな	735 kcal 35.2 g 25.8 g 2.3 g
27 月	親子丼	○	カルシウムたっぷり味噌汁 オレンジとヨーグルトの二色寒天	飲用牛乳、鶏こま、なると、 たまご、木綿豆腐、もすく、 油揚げ、減塩みそ、豆乳、 粉寒天、ヨーグルト、調理用牛乳	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉	干し椎茸、にんじん、玉葱、 グリーンピース、こまつな、 エノキだけ、だいこん、ねぎ、 オレンジジュース	741 kcal 32.7 g 20.9 g 2.9 g
28 火	わかめご飯	○	魚の唐揚げねぎソース 野菜のごま入り磯香和え 春のっぺ汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 すけそうだら、蒸しかまぼこ、 さざみのり、鶏こま、生揚げ	精白米、粒麦、白ごま、油、 でん粉、小麦粉、三温糖、 ごま油、さとう、じゃがいも、 板こんにゃく	ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、 だいこん	704 kcal 33.0 g 19.5 g 2.8 g
30 木	ウィンナーとポテトのピザトースト	○	アスパラ入りマスタードサラダ コーンクリームスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、ウィンナー、鶏こま、 ピザチーズ、鶏こま、ベーコン、 調理用牛乳、豆乳、生クリーム	無塩食パン、油、じゃがいも、 さとう、コーンスターチ	にんにく、玉葱、ピーマン、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 アスパラガス、ホールコーン、 クリームコーン、パセリ、バナナ	718 kcal 26.3 g 29.1 g 2.5 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー	751 kcal
たんぱく質	31.7g
脂質	24.9g
食塩相当量	2.6g

