



令和8年 4月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵

曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ	
		血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える				
8	水	チキンカレーライス ひよこ豆のサラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏肉 レンズ豆 牛乳 ツナ ひよこ豆 大豆 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	玉葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ 大根 小松菜 レモン リンゴジュース パイン 黄桃 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	813 28.6 20.7 1.8	8日から新しい学年での給食がスタートします。最初は給食でも人気のカレーライスです。今年度もたくさん食べて元気に過ごしましょう!
9	木	麦ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツとじゃこの和え物 五目みそ汁	牛乳 鯖 おかか ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう こんにゃく	生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 玉葱 大根 白菜 えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	724 36.0 24.4 2.6	
10	金	赤飯 のし鶏 ツナの甘酢和え 手まり麩のすまし汁 いちご	ささげ 牛乳 鶏肉 たまご みそ ツナ 豆腐 わかめ	もち米 米 ごま パン粉 さとう 麩	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 レモン 玉葱 大根 白菜 えのき 水菜 いちご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	721 35.8 25.4 2.6	
13	月	ハムチーズドッグ 白いんげん豆のクリームスープ コールスロー パナナ	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ツナ	胚芽パン 油 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 小麦粉 さとう	玉葱 人参 小松菜 キャベツ 大根 コーン レモン パナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	742 31.4 30.3 2.7	10日は、入学・進級お祝いの献立です。「赤飯」は昔からお祝い事の際に食べられてきた日本の伝統料理です。「のし鶏」の名前はお祝い事の贈り物につける「熨斗(のし)」が由来です。お祝いの気持ちを丁寧に伝える意味があります。
14	火	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	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ししゃも たまご わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 米粉 じゃがいも ごま ワンタンの皮	にんにく 生姜 椎茸 人参 たけのこ キャベツ ねぎ 小松菜 玉葱	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	757 31.0 24.5 2.9	
15	水	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 清見オレンジ	ベーコン 牛乳 豚肉 凍り豆腐 たまご チーズ ツナ 大豆 ウインナー	米 麦 オリーブ油 バター パン粉 油 さとう ごま じゃがいも	にんにく 小松菜 玉葱 人参 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 パセリ 清見オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	778 31.6 29.7 2.9	
16	木	麦ごはん ぼらのレモン醤油がけ キャベツのおかか和え みそけんちん汁	牛乳 ぼら おかか ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも こんにゃく	レモン 小松菜 キャベツ もやし 人参 コーン ごぼう 玉葱 大根 えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	727 34.1 20.5 2.7	
17	金	車麩のたまごとじ井 じゃが芋のからし和え すりごまのみそ汁 甘夏みかん	豚肉 たまご 牛乳 大豆 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 こんにゃく 車麩 さとう じゃがいも ごま	玉葱 人参 えのき ねぎ 小松菜 きゅうり ごぼう 大根 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	795 34.2 25.4 3.1	16日は「ぼら」という魚を揚げてレモン醤油をかけて提供します。「ぼら」は成長とともに呼び名が変わる出生魚で、縁起の良い魚として知られています。クセがなく、脂がのっていて非常においしいです。
20	月	麦ごはん あじフライ キャベツの一味醤油和え 千切り野菜のすまし汁	牛乳 あじ 油揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 ごま パン粉 油 ごま油 さとう こんにゃく	小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 大根 えのき 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	761 34.4 27.0 2.9	
21	火	小松菜のビスキュイパン 豆と鶏肉のトマトシチュー マカロニサラダ	たまご 牛乳 大豆 レンズ豆 鶏肉 チーズ	パン バター さとう 小麦粉 ごま 油 じゃがいも マカロニ	小松菜 玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	806 30.2 33.3 2.9	
22	水	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乳みそ汁 清見オレンジ	油揚げ 牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 たまご 豚肉 みそ 豆乳	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま	たけのこ さやえんどう 人参 椎茸 玉葱 ほうれん草 なら 大根 白菜 ねぎ えのき 小松菜 清見オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	738 30.5 26.1 2.7	
23	木	豆腐とえびとあさりのうま煮井 中華サラダ いちご杏仁	豚肉 えび あさり 豆腐 牛乳 ハム 粉寒天 豆乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま 春雨	生姜 にんにく 椎茸 人参 たけのこ 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり いちご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	753 30.6 19.4 2.3	22日の「たけのこごはん」は今の時期しか食べられない、生のたけのこを使っています。旬を味わってください。
24	金	麦ごはん レバーのかりんと揚げ かりかり油揚げのごま和え 根菜のみそ汁 甘夏みかん	牛乳 レバー 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 じゃがいも さとう ごま こんにゃく	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	733 31.9 23.0 2.2	
27	月	麦ごはん ごま昆布ふりかけ 鯖の香味焼き ひじきの和え物 豚汁	おかか 塩昆布 牛乳 鯖 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 さとう ごま ごま油 油 こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ なら コーン 小松菜 もやし 人参 ごぼう 白菜 玉葱 大根	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	743 35.2 29.5 2.4	「ひじき」は昔から、食べると長生きすると言われるほど、栄養満点な食材です。鉄分、カルシウム、食物繊維が多含まれ、不足しがちな栄養素を補ってくれます。27日には和え物として提供します。
28	火	きな粉揚げパン 豚肉の辛みそパン チンゲン菜の中華スープ わかめの中華サラダ パナナ	きな粉 豚肉 牛乳 わかめ 荳わかめ 鶏肉 ちりめんじゃこ	コッペパン 油 さとう 胚芽パン じゃがいも ワンタンの皮 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 えのき チンゲン菜 大根 コーン キャベツ もやし バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 32.3 28.4 3.1	
30	木	ツナとベーコンのスパゲッティ フライドポテト入りサラダ セサミケーキ	ベーコン ツナ レンズ豆 牛乳 たまご	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう 小麦粉 ごま バター	にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト パセリ 人参 小松菜 キャベツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	821 30.3 33.8 2.0	

4月の給食回数は16回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。



4月の栄養目標
中学生に必要な
栄養素を知ろう

