



4月 給食献立表



令和8年度

大田区立東調布中学校

日	献立名	牛乳	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 (kcal) たんぱく質 (g)
8 (水)	ポークカレーライス	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	829
	わかめサラダ		わかめ	ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	25.6
9 (木)	中華丼	○	豚肉、いか、むきえび	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	734
	マロニースープ		鶏肉	マロニー	干しいたけ、たまねぎ、小松菜、ねぎ	31.6
	果物(いよかん)				いよかん	
10 (金)	五目ちらし寿司	○	鶏肉、油揚げ、鶏卵	米、砂糖、油	干しいたけ、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、さやえんどう	686
	ジョア		ジョア			25.6
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉、小麦粉、揚げ油	しょうが、にんにく	
	すまし汁		だし昆布、なると、豆腐		干しいたけ、えのきたけ、小松菜、ねぎ	
13 (月)	フルコギ丼	○	豚肉、みそ	米、麦、油、砂糖、ごま、でん粉	にんにく、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にら、赤ピーマン	683
	ナムル			ごま油、砂糖	もやし、小松菜、にんじん	26.4
	わかめスープ		わかめ	ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ	
14 (火)	揚げパン	○		コッペパン、揚げ油、砂糖、グラニュー糖		790
	ポークビーンズ		豚肉、大豆、レンズまめ	油、砂糖、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトビュレ	32.5
	ツナサラダ		ツナ	油、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ	
15 (水)	ごはん	○		米		719
	肉豆腐		豚肉、豆腐	油、砂糖、しらたき	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	29.5
	みぞ汁		みそ、わかめ	じゃがいも	はくさい	
16 (木)	けんちんうどん	○	だし昆布、鶏肉、油揚げ	うどん、ごま油、こんにやく、砂糖	たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、小松菜	713
	フィッシュビーンズ		大豆、わかさぎ	でん粉、小麦粉、揚げ油		33.8
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
17 (金)	春の香りごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖	たけのこ、にんじん、干しいたけ、さやえんどう	737
	厚焼きたまご		鶏肉、高野豆腐、鶏卵	油、砂糖	しょうが、にんじん、干しいたけ、ねぎ	34.8
	じゃがいものみぞ汁		みそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、小松菜	
20 (月)	ごはん	○		米		784
	高野豆腐の揚げ煮		高野豆腐、鶏肉	でん粉、じゃがいも、油、砂糖	ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやいんげん	30.5
	みぞ汁		みそ、わかめ		だいこん、しめじ	
21 (火)	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		801
	魚のバジリコ焼き		たら	マヨネーズ、ソフトパン粉		36.4
	アスパラのクリームシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、アスパラガス、ホールコーン	
22 (水)	わかめごはん	○	わかめ	米、麦		755
	じゃが芋のどぼろ煮		鶏肉、大豆	油、糸こんにやく、じゃがいも、砂糖、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん	29.6
	みぞ汁		豆腐、油揚げ、みそ		えのきたけ、ねぎ、小松菜	
23 (木)	魚の蒲焼き丼	○	にしん	米、麦、でん粉、小麦粉、揚げ油、砂糖	しょうが	784
	わかめサラダ		わかめ	油、砂糖	もやし、にんじん、きゅうり	29.1
	かきたま汁		鶏卵	でん粉	にんじん、たまねぎ	
24 (金)	ごはん	○		米		829
	ネミグラスハンバーグ		豚肉、大豆、豆腐、牛乳	油、生パン粉、砂糖	しょうが、たまねぎ、マッシュルーム	34.5
	ジャーマンポテト		ベーコン	油、じゃがいも、バター	たまねぎ、パセリ	
	ジュリエンヌスープ		鶏肉	バター	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ	

27 (月)	親子丼	鶏肉, なたと, 鶏卵	米, 麦, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 糸みつば	812
	梅おかか和え	かつお節	砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, えのきたけ, 小松菜, 梅干し	34.8
	ごまだれ汁	豚肉, 油揚げ, 豆腐	油, じゃがいも, ごま	ごぼう, にんじん, だいこん	
28 (火)	スパゲティミートソース	豚肉, 大豆	スパゲッティ, 油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, ホールトマト	729
	キャベツのスープ	鶏肉	砂糖	にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ	32.4
	果物 (河内晩柑)			河内晩柑	
30 (木)	ツナコーントースト	ツナ, ミックスチーズ	食パン, マヨネーズ	レモン, たまねぎ, ホールコーン	768
	トマトシチュー	鶏肉	油, 砂糖, じゃがいも, マカロニ, 油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト, トマトピューレ, トマトペースト	32.0
	オニオンドレサラダ		油, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	

◎都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。◎果物は市場の出物を使用します。変更になる可能性があります。

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。☆</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>