

令和8年4月



[給食献立表]

給食当番はマスクを忘れずに持ってきてましょう！！

大田区立大森第四中学校

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	その他	エネルギー (kcal)	トピック
							たんぱく質 (g)	
8 水	麻婆豆腐丼		豚ひき肉 みそ、豆腐	米、麦、油 砂糖、でん粉 ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ たけのこ、干しいたけ、 ねぎ、にら	トウバンジャン 鶏がら テンメンジャン しょうゆ、酒	741	
	もやしとわかめのツナサラダ	○	わかめ、ツナ	ごま油 油、砂糖	人参、もやし	しょうゆ、酢	30.8	
	りんご				りんご			
9 木	カレーピラフ		ベーコン	米、麦 オリーブ油 油	玉ねぎ、人参、コーン グリーンピース	鶏がら、カレー粉 ワイン、塩、こしょう	782	
	フライドチキン	○	鶏肉	小麦粉 でん粉、油	にんにく	塩、こしょう、酒 オールスパイス(粉) カレー粉、チリパウダー	28.6	
	レンズ豆入り野菜スープ		レンズまめ	油	にんにく、人参、玉ねぎ キャベツ、ほうれん草	鶏がら、塩、こしょう しょうゆ、ワイン		
10 金	赤飯		あずき	米、もち米 ごま		酒、塩	718	 <p>☆10日(金) 入学・進級 お祝いメニュー 8日から2,3年生、 9日から1年生の給食 が始まります。 10日にお赤飯と人 気のある料理を組み合 わせた「入学・進級お 祝いメニュー」を取り 入れます。</p>
	和風おろしハンバーグ	ジョア	豚ひき肉 豆腐、鶏卵	油、パン粉 砂糖、でん粉	玉ねぎ、干しいたけ、大根	酒、しょうゆ、塩 こしょう、みりん ナツメグ(粉)	28.7	
	もやしごまあえ	ストロベリー		ごま、砂糖	もやし、キャベツ こまつな、人参	しょうゆ、酒、だし汁		
	春のすまし汁	ベリー	豆腐、なると わかめ		たけのこ、えのきたけ、三つ葉	かつお厚削り(だし) 出し昆布、塩 うすくちしょうゆ		
13 月	押し麦ごはん			米、押麦			779	
	魚の南部焼き	○	さば	ごま		しょうゆ、みりん、酒	32.1	
	えのきあえ				ほうれん草、人参 白菜、えのきたけ	だし汁、しょうゆ みりん		
	豚汁		豚肉、豆腐 みそ	油、こんにゃく じゃがいも	人参、ごぼう、大根、ねぎ	かつお厚削り(だし)		
14 火	ハニーセサミトースト			パン、バター ごま、練りごま 砂糖、はちみつ			754	
	チリコンカン	○	豚ひき肉、大豆 白いんげんまめ	油、じゃがいも 米粉	にんにく、玉ねぎ、人参 セロリ、マッシュルーム トマト缶	しょうゆ、ワイン、鶏がら、塩 こしょう、ナツメグ(粉) チリパウダー、パプリカ(粉) ソース、ケチャップ、スープ	33.7	
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	ごま油、砂糖	キャベツ、人参 こまつな、コーン、玉ねぎ	しょうゆ、酢		
15 水	五目ごはん		鶏肉、油揚げ	米、油 こんにゃく	ごぼう、人参	出し昆布、酒 しょうゆ、塩 だし汁、みりん	725	
	千草焼き	○	竹輪、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ ほうれん草	だし汁、酒 塩、しょうゆ	29.1	
	みそ汁		みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ、えのきたけ	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		
	なつみ(かんきつ類)				なつみ			
16 木	肉南蛮うどん		豚肉、油揚げ	うどん でん粉	人参、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、こまつな	かつお厚削り(だし) 出し昆布、酒、みりん しょうゆ、塩	710	
	ししゃもの磯辺揚げ	○	ししゃも 青海苔	小麦粉、油		酒	33.4	
	白菜のねりごまあえ			練りごま、砂糖	白菜、もやし、ほうれん草	しょうゆ、酒		
17 金	中華丼		豚肉、イカ うずら卵水煮	米、麦、油、砂糖 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、きくらげ 玉ねぎ、人参、たけのこ キャベツ、もやし、グリーンピース	鶏がら、酒、塩 しょうゆ、みりん オイスターソース	799	
	ビーンズポテト	○	大豆	じゃがいも でん粉、油		塩、こしょう パプリカ(粉) ガーリックパウダー	29.2	
	でこぼん				でこぼん			

20月	黒砂糖パン		パン			749
	ポテトグラタン	ベーコン, 牛乳 鶏肉, チーズ	油, じゃがいも バター, 小麦粉	玉ねぎ, マッシュルーム パセリ	鶏がら, ワイン, 塩 こしょう	29.5
	ミネストローネ	白いんげんまめ レンズまめ	油, マカロニ	セロリ, 人参, 玉ねぎ かぶ根, キャベツ, かぶ葉	鶏がら, 塩, こしょう ケチャップ トマトピューレー	
	清見オレンジ			清見オレンジ		
21火	ごはん・昆布ふりかけ	かつお節 こんぶ	米, 麦 砂糖, ごま		しょうゆ, みりん	734
	肉豆腐	豚肉, 焼き豆腐	油, しらたき 砂糖	ごぼう, 人参, 玉ねぎ 白菜, ねぎ, 春菊	かつお厚削り(だし) 酒, しょうゆ, みりん	33.3
	香味あえ		砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, 人参	しょうゆ, 酢 一味唐辛子	
22水	わかめごはん	わかめ	米, 麦			720
	揚げ魚の南蛮漬け	たら	小麦粉, でん粉 油, 砂糖	ねぎ	酒, 塩, こしょう みりん, だし汁 しょうゆ, 酢	31.2
	筑前煮	さつま揚げ	ごま油 こんにゃく 砂糖	ごぼう, たけのこ, 人参 さやいんげん	かつお厚削り(だし) みりん, 酒, しょうゆ	
	みそ汁	みそ	じゃがいも, 麩	キャベツ, こまつな	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)	
23木	チキンカレーライス	鶏肉	米, 麦, 油 じゃがいも 砂糖, バター 小麦粉	にんにく, しょうが, 人参 玉ねぎ, トマト缶, りんご	カレー粉, ワイン 鶏がら, 塩, こしょう ガラムマサラ クローブ(粉), ソース ケチャップ, しょうゆ	788
	じゃこと大根のサラダ	チリメンジャコ	ごま油, 砂糖	大根, キャベツ こまつな, 玉ねぎ	酢, しょうゆ	26.2
	河内晩柑			河内晩柑		
24金	新たけのごごはん	油揚げ	米	ゆで新たけのこ	出し昆布, しょうゆ 塩, 酒, みりん, だし汁	769
	魚の西京焼き	さわら, みそ			みりん, 酒	38.1
	吉野汁	鶏肉, 豆腐	でん粉	人参, ごぼう, 大根 干しいたけ, 葉ねぎ	かつお厚削り(だし) 出し昆布, 酒, 塩 しょうゆ	
	よもぎ団子	豆腐, きな粉	白玉粉, 砂糖	冷凍よもぎ	塩	
27月	スパゲティミートソース	豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 油, バター 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ セロリ, 人参, マッシュルーム トマト缶	ワイン, 鶏がら ケチャップ トマトピューレー ソース, 塩, こしょう	760
	コーンポテト		バター じゃがいも	コーン, パセリ	塩, こしょう	29.8
	りんご			りんご		
28火	高野豆腐の卵とじ丼	鶏肉, 高野豆腐 鶏卵	米, 麦 でん粉	人参, 玉ねぎ 干しいたけ, 三つ葉	かつお厚削り(だし) 塩, みりん しょうゆ, 酒	760
	梅おかかあえ	かつお節	砂糖	大根, キャベツ えのきたけ, 梅肉	しょうゆ, みりん	32.1
	みかん入りミルクゼリー	粉寒天, 牛乳	砂糖	みかん缶	バニラオイル	
30木	ごはん		米, 麦			789
	ひじきのふりかけ	ひじき かつお節	ごま油 砂糖, ごま		しょうゆ, みりん, 酒	36.2
	車麩入り肉じゃが煮	豚肉	油, こんにゃく じゃがいも 車麩, 砂糖	人参, 干しいたけ 玉ねぎ, こまつな	かつお厚削り(だし) しょうゆ, みりん 酒, 塩	
	いかの天ぷら	イカ, 鶏卵	小麦粉, 油		塩, こしょう	

☆24日(金)
春の食材メニュー
この時季ならではの
食材「たけのこ」「鯖
(さわら)」「よもぎ」
を使ったメニューです。
よもぎは、春に新芽
を出すため、その新芽
を使います。緑色がさ
れいなよもぎ団子を作
ります。きなこをまぶ
して食べます。



給食室の紹介
主任栄養教諭
富樫 有里子
給食調理
フジ産業株式会社



* 食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

令和8年度の食物アレルギー対応について

アレルギー発症のリスクと除去対応を減らし、よりよい給食を提供するため、献立作成において
て支障がない以下の食材を「令和8年度に給食で使用しない食材」として決定いたしました。
そば、ピーナッツ(大田区共通)、山芋(加工品を含む)、かに、キウイフルーツ、たらこ、
ごま・粟以外の*種実類 *食品成分表記載のもの(アーモンド、くるみ、銀杏、カシューナッツ、ココナッツ等)

令和8年度の給食費について

今年度も引き続き、給食費は区による無償化が実
施されるため、保護者負担はありません。
中学校標準1食単価 320円
物価高騰支援分 97円
標準1食単価 417円