



令和8年度 4月献立表



大田区立出雲中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質
4/6(月) 始業式 (給食はありません)							
4/7(火) 入学式 (給食はありません)							
4/8(水) 4時間授業 (給食はありません)							
9 木	カレーライス	○	鶏肉 鶏がら	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉	ニンニク 生姜 玉ねぎ 人参	赤ワイン 塩 中濃ソース 醤油 塩 粉 クミン ナツメグ	862 kcal
	コーンサラダ		砂糖 油	人参 コーン キャベツ きゅうり 小松菜	酢 醤油	24.9 g	
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース		
10 金	黒砂糖パン	○	鶏肉 鶏がら 牛乳 生クリーム ★ひよこ豆	黒砂糖パン(小麦乳含む) 油 じゃが芋 米粉	ニンニク 人参 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム 小松菜	紙ナプキン	726 kcal
	米粉クリームシチュー		わんたんの皮(材料:小麦) 油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり	酢 醤油	30.0 g	
	バリバリわんたんサラダ						
13 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米 油	人参 大根 国内産白菜キムチ にら	醤油 酒 塩	757 kcal
	中華スープ		鶏肉 鶏がら わかめ	油 じゃが芋	生姜 玉ねぎ	酒 塩 コショウ 醤油	26.9 g
	キャロットケーキ		牛乳 たまご	バター 砂糖 小麦粉	人参	パナソニック パナソニック	
14 火	ごはん	○		米			783 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉 小麦粉 油	生姜 ニンニク	醤油 酒	28.6 g
	粒ごまサラダ		だし用こんぶ だし用さば削り節 白みそ 赤みそ	じゃが芋	人参 玉ねぎ シシト		
	味噌汁		豚肉 だし用さば削り節 さつま揚げ(卵・乳・大豆・小麦不使用)	蒸し中華麺(材料:小麦) 油 でん粉	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 長ねぎ ナツメグ	酒 塩 コショウ	753 kcal
15 水	五目あんかけ中華麺	○	★油揚げ	砂糖 油	人参 ★もやし 小松菜	酢 醤油 からし	29.8 g
	油揚げ入り中華和え		寒天(かんてん) 牛乳 生クリーム	砂糖		純ココア パナソニック	
	ココアプリン						
16 木	バーガーパン	○		パン(小麦・乳含む)			759 kcal
	ツナひじきハンバーグ		豚ひき肉 ひじき ツナ	パン粉(小麦含む・卵・乳・大豆不使用) 油 砂糖 でん粉	ニンニク 玉ねぎ	塩 コショウ ナツメグ 中濃ソース ケチャップ	34.1 g
	キャベツソテー			油	ニンニク 人参 キャベツ	塩 塩粉	
	トマトマカロニスープ		鶏がら	油 砂糖 マカヒ(材料:小麦)	ニンニク 玉ねぎ 人参 味噌 生姜 キャベツ トマトピューレ	塩 バジル 塩コショウ	
17 金	ごはん	○		米			722 kcal
	焼き魚の玉ねぎトマトソース		鰯(あじ)	油 砂糖	生姜 ニンニク 玉ねぎ トマトピューレ	醤油 酒 塩 からし	35.3 g
	じゃが芋炒め		油 じゃが芋	ニンニク 玉ねぎ 人参 小松菜	塩 コショウ		
	豚汁		豚肉 だし用こんぶ だし用さば削り節 白みそ 赤みそ ★豆腐	油	人参 大根 長ねぎ	酒	
20 月	マーボー豆腐丼	○	豚ひき肉 ★豆腐	米 油 砂糖 でん粉	ニンニク 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ にら	酒 醤油	781 kcal
	わかめサラダ		わかめ	白コショウ 砂糖 油	人参 コーン	酢 醤油	31.8 g
	オレンジ				オレンジ		
21 火	ガーリックトースト	○		食パン(小麦乳含む) マーガリン(乳不使用)	ニンニク パセリ		744 kcal
	ひよこ豆入りポトフ		鶏肉 鶏がら ★ひよこ豆 ソーセージ(卵・乳・大豆・小麦不使用)	油 じゃが芋	味噌 人参 玉ねぎ 生姜 パセリ	白ワイン 塩 コショウ	29.3 g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖 油	コーン キャベツ 小松菜	酢 醤油 からし	
22 水	チキンピラフ	○	鶏肉	米 油	ニンニク 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	塩 白ワイン コショウ	736 kcal
	オムレツ		鶏肉 たまご	油	ニンニク、玉ねぎ	白ワイン、塩、コショウ、ケチャップ	32.5 g
	野菜のクリームスープ		鶏がら 牛乳 生クリーム	油 でん粉	ニンニク 人参 生姜 キャベツ コーン 小松菜	塩 コショウ	
23 木	ごはん	○		米			816 kcal
	あじフライ		鰯(あじ)	小麦粉 塩 パン粉(小麦含む、卵乳大豆不使用)	生姜 ニンニク	醤油 酒 中濃ソース	31.8 g
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ	砂糖、油	人参、キャベツ、きゅうり	酢 醤油	
	さつま芋の味噌汁		だし用こんぶ だし用さば削り節 白みそ 赤みそ	さつま芋	人参 玉ねぎ 大根		
24 金	スパゲティ・トマトソース	○	豚ひき肉 鶏肉	スパゲティ(材料:小麦) 油 小麦粉 砂糖	ニンニク 味噌 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ 塩 コショウ バジル 塩コショウ	724 kcal
	きゃべつサラダ			砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり	酢 薄口醤油	37.2 g
	りんご				★りんご	塩	
25 土	ごはん	○		米			737 kcal
	ひきずり (名古屋の鶏肉すき焼き)		鶏肉、だし用こんぶ だし用さば削り節 ★豆腐	油 白コショウ 砂糖 麩(ふ) (材料:小麦)	人参 玉ねぎ 白菜 大根 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 醤油	31.5 g
	昆布和え		こんぶ	砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり	酢 醤油	
4/27(月) 学校公開 振替休日 (給食はありません)							
28 火	わかめごはん	○	わかめ	米		水	738 kcal
	鯖の味噌焼き		鯖(さば) 赤みそ	油	ニンニク 生姜	酒	28.0 g
	ごま酢和え			白粒ごま 砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり	酢 醤油	
	玉子のすまし汁		だし用こんぶ だし用さば削り節 たまご	でん粉	人参 玉ねぎ 大根 小松菜	塩 醤油	
4/29(水) 昭和の日 (給食はありません)							
30 木	ハヤシライス	○	豚肉 鶏がら	米 油 砂糖 バター 小麦粉	ニンニク 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	赤ワイン 塩 コショウ ケチャップ ケチャップ 中濃ソース	866 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖 油	キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	酢 醤油 からし	26.8 g
	オレンジ				オレンジ		

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 ※食材納入及び学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますのでご了承ください。