

令和8年4月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標：身じたくを整えて食事をしよう

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	チーズドック	○	ウィンナー、チーズ	コッペパン、砂糖		591 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)	24.4 g
						27.6 g
9木	チャーハン	○	豚肉	米、麦、油	しょうが、にんじん、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ	541 kcal
	肉団子と白菜のスープ		鶏ひき肉、豆腐	油、パン粉、ごま油、マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい	21.6 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	16.5 g
10金	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	690 kcal
	福神漬				福神漬	20.2 g
	パリパリサラダ			サラダ油、砂糖、油、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	21.3 g
13月	ミルクパン	○		ミルクパン		566 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖、でん粉		27.1 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	23.6 g
14火	ひよこ豆のカレースープ	○	ベーコン、豚肉、ひよこめ	油、じゃがいも、米粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ	2.2 g
	ごはん			米、麦		575 kcal
	手作りひじきふりかけ		干ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節	ごま油、砂糖、白いりごま		25.8 g
15水	魚のみそマヨネーズ焼き	○	ホキ、牛乳	油、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、しめじ	20.4 g
	けんちん汁		豚肉、豆腐	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜	2.0 g
	麻婆豆腐丼		豚肉、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、にら	576 kcal
16木	ゆで野菜の酢しょう油かけ	○		砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	24.5 g
	マロニースープ		鶏肉	油、マロニー、白いりごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、はくさい、チンゲンサイ	17.8 g
						2.3 g
17金	こぎつねごはん	○	油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま		586 kcal
	千草焼		鶏肉、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	26.7 g
	豚汁		豚肉、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	22.2 g
20月	焼きそば	○	豚肉、いか、青のり	油、蒸し中華麺	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	513 kcal
	大学芋			さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒いりごま		19.1 g
	くだもの(清見)				清見	17.5 g
21火	ごまごはん	○		米、麦、黒いりごま、白いりごま		621 kcal
	肉じゃが煮		豚肉	油、こんにゃく、じゃがいも、車麩、砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、小松菜	29.2 g
	魚の西京焼き		鱈	砂糖		18.5 g
22水	肉野菜うどん	○	昆布、鶏肉、油揚げ	冷凍うどん	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	470 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆、かえり煮干し	油、じゃがいも、砂糖、白いりごま		25.0 g
	くだもの(いちご)				いちご	15.9 g
23木	コーンライス	○	ウィンナー	米、麦、バター、油	たまねぎ、ピーマン	563 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉、プレーンヨーグルト		にんにく、しょうが	23.4 g
	ミネストローネスープ		鶏肉	油、じゃがいも、砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)	20.9 g
24金		○				2.1 g
	焼肉丼		豚肉	米、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ	560 kcal
	豆腐のスープ		鶏肉、豆腐	油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、小松菜	21.6 g
27月	ナムル(こんにゃく)	○		つきこんにゃく、砂糖、ごま油、白いりごま	もやし、にんじん、小松菜	18.0 g
						2.3 g
	ピザトースト		ベーコン、チーズ	食パン、油	にんにく、たまねぎ、ホールコーン(冷)、マッシュルーム(水煮)、ピーマン	519 kcal
28火	ABCマカロニスープ	○	鶏肉	じゃがいも、ABCマカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	24.3 g
	切干大根のサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	切干し大根、キャベツ、きゅうり、にんじん	19.3 g
						2.9 g
30木	そばろごはん	○	鶏肉、たまご、のり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、冷凍さやいんげん	521 kcal
	ごまあえ			砂糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	21.6 g
	さつま汁		豚肉、昆布	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	16.4 g
28火		○				2.2 g
	スパゲティミートソース		鶏ひき肉、レンズ豆、粉チーズ	スパゲティ、サラダ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、トマト(缶)	628 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも、サラダ油、砂糖、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	にんじん、コーン(冷)、きゅうり	22.9 g
30木	くだもの(清美オレンジ)	○			清美オレンジ	22.3 g
						2.2 g
	茶飯			米、麦		550 kcal
30木	お茶ふりかけ	○	ちりめんじゃこ、のり	白いりごま、オリーブ油		28.0 g
	魚の揚げ煮		かつお	でん粉、油、砂糖	しょうが	14.6 g
	春野菜のみそ汁		わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、さやえんどう	2.0 g