



令和8年度4月献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年4月8日

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	1人分 - たんぱく質 脂質
9 木	春野菜カレーライス	○	◎鶏肉,ひよこ豆	米,麦,米油,じゃが芋,米油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん,たけのこ,キャベツ,アスパラガス	730 kcal
	ピクルス風サラダ			米油,砂糖	きゅうり,にんじん,大根,赤パプリカ,黄パプリカ	20.9 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	☆りんごジュース,☆りんご缶	22.4 g
10 金	花見ずし	○	凍り豆腐	米,黒米,砂糖	かんぴょう,しいたけ,とうもろこし,さやえんどう,れんこん	706 kcal
	鮭の塩焼き		★さけ			36.2 g
	きんぴら大豆		◎豚肉,大豆	米油,こんにゃく,砂糖	にんじん,★ごぼう,さやいんげん	22.2 g
	すまし汁		豆腐,かまぼこ,さば削り節		にんじん,大根,えのきたけ,長ねぎ,小松菜	
13 月	パンネアラビアータ	○	◎豚肉	パンネ,米油,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,ピーマン,トマト缶	718 kcal
	ツナサラダ		ツナ	米油,砂糖	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし,にんにく,玉ねぎ	27.0 g
	にんじんと豆乳の手作り蒸しパン		★豆乳	小麦粉,はちみつ,砂糖,米油	にんじん	24.5 g
14 火	ご飯	○		米,麦		743 kcal
	鶏のから揚げ		◎鶏肉	かたくり粉,小麦粉,米油	にんにく,しょうが	28.6 g
	梅おかか和え		かつお節	砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,練り梅	27.0 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ,さば削り節,みそ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,大根,★ごぼう,しめじ,長ねぎ,小松菜	
15 水	麻婆豆腐丼	○	豆腐,◎豚肉,大豆,みそ	米,麦,米油,砂糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,しいたけ,たけのこ,長ねぎ,にら	735 kcal
	レタスの中華おひたし		ツナ	砂糖,ごま油	レタス,大根,きゅうり	32.2 g
	中華風コーンスープ		◎鶏肉,★卵	米油,かたくり粉,ごま油	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,クリーム缶,長ねぎ,小松菜	19.5 g
	ジョア(プレーン)		☆乳酸菌飲料			
16 木	うぐいす揚げパン	○	うぐいすきな粉	★ねじりコッパン,米油,砂糖		703 kcal
	キャロットサラダ		ツナ	オリーブ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,にんにく,レモン果汁	27.9 g
	肉団子と野菜のスープ		◎豚肉,◎鶏肉,さば削り節	かたくり粉,春雨,ごま油	玉ねぎ,しょうが,白菜,にんじん,長ねぎ,しいたけ,ほうれん草	32.2 g
17 金	肉みそキャベツ丼	○	◎豚肉,生揚げ,みそ	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,にら	762 kcal
	のり塩ポテト		青のり	じゃが芋,米油		28.2 g
	果物				★清見オレンジ	28.2 g
20 月	山菜おこわ	○	◎豚肉,油揚げ	米,もち米,米油,砂糖	しいたけ,山菜ミックス,たけのこ,たもぎだけ,にんじん	671 kcal
	おひたし		かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	29.3 g
	水炊き汁		◎鶏肉,たら,豆腐		しょうが,白菜,しめじ,長ねぎ,小松菜	16.6 g
	よもぎ団子		きな粉	白玉粉,上新粉,砂糖	よもぎ	
21 火	サンマーマン	○	◎豚肉,さば削り節	中華めん,米油,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,白菜,きくらげ,にら	736 kcal
	切干大根の中華サラダ		◎鶏肉	ごま油,米油,砂糖	切干大根,にんじん,小松菜,キャベツ	30.3 g
	おからココアドーナツ		おから,★豆乳	ホットケーキミックス(乳卵不使用),砂糖,米油		25.4 g
22 水	カリカリ梅ご飯	○		米,麦	梅	729 kcal
	さばの塩焼き		★さば			38.2 g
	ふきとたけのこの土佐煮		◎鶏肉,かつお節	米油	しょうが,ふき,にんじん,たけのこ	27.8 g
	田舎汁		生揚げ,みそ,さば削り節	里芋,こんにゃく	にんじん,大根,★ごぼう,長ねぎ,小松菜	
23 木	ホットドッグ	○	◎ウインナー	★コッパン,砂糖	キャベツ,玉ねぎ	763 kcal
	チキンポトフ		◎鶏肉	米油,じゃが芋	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,かぶの葉,スナップエンドウ	28.5 g
	フルーツポンチ			砂糖	★みかん缶,☆パイン缶,☆黄桃缶,☆りんご缶,★みかん缶 汁	32.4 g
24 金	ご飯	○		米,麦		782 kcal
	春キャベツのメンチ		◎豚肉	パン粉,小麦粉,パン粉,米油	キャベツ,玉ねぎ	29.7 g
	もやしの和え物			砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	27.9 g
	みそけんちん汁		◎鶏肉,豆腐,さば削り節,みそ,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	★ごぼう,大根,にんじん,長ねぎ,ほうれん草	

28 火	焼豚とチンゲン菜のチャーハン	◎焼豚	米,麦,米油,米油	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,チンゲン菜	732 kcal
	白身魚のピリッとジャン	○メルルーサ	小麦粉,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが,にんにく,☆りんご	31.4 g
	レタスと卵のスープ	◎鶏肉,★卵	米油,かたくり粉	玉ねぎ,えのきたけ,小松菜,レタス	25.1 g
30 木	たけのこご飯	油揚げ	米,麦,砂糖	たけのこ	770 kcal
	焼きししゃも	○☆子持ちししゃも			29.0 g
	和風サラダ	ひじき	砂糖,ごま油,米油	小松菜,にんじん,きゅうり,キャベツ	29.6 g
	新じゃが芋のそぼろ煮	◎豚肉,さば削り節	じゃが芋,米油,米油,こんにゃく,砂糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,グリーンピース	

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★☆印がついています。

献立メモ

◆10日(金) 入学・進級お祝いメニュー

入学・進級をお祝いして、桜の花のようにほんのりピンク色をしたちらし寿司を作ります。すまし汁にも桜の形をしたかまぼこを使います。

◆春が旬の食材を使った献立

今月の献立は、新たけのこ、春キャベツ、新じゃがいも、よもぎ、ふきなど、春が旬の食材をたくさん取り入れています。一年中出回っている野菜も、旬の時期はより一層おいしくなり、栄養価も高くなります。旬の食材のおいしさを味わってみてください。

◆毎月の献立表をご確認ください

毎月配布されている献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。好きなメニューにどんな食材が使われているのか確認したり、ご家庭の献立と重ならないようにしたりして活用してください。料理の紹介や地場産野菜のことも載せているので、ぜひチェックしてみてくださいね。

◆給食室の紹介

今年度も引き続き、栄養士の田中が献立を作成し、一富士フードサービスの調理員12名が毎日の給食調理を行います。ひばりが丘中学校のみなさんが給食時間を楽しみにしてくれるように、安心・安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いたします。

◆今月の予定◆

◆4月9日(木)～全校給食開始



◆今月の地場・産直野菜◆

- ◆中野農園より 小松菜
- ◆田倉農園より 長ねぎ、ほうれん草



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

