



令和8年4月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1杯目 - たんぱく質
8 水	古代の赤飯			精白米,赤米		711 kcal
	和風ハンバーグ		木綿豆腐,豚肉,ひじき	パン粉,油,三温糖	玉葱,だいこん	31.1 g
	ほうれん草のあえもの			白ごま,三温糖	ほうれん草,はくさい,にんじん	
	味噌汁		赤味噌,白味噌	じゃがいも	だいこん,こまつな,ねぎ,しめじ	
9 木	海鮮あんかけ焼きそば		いか,えび,豚肉,うすら卵	蒸し中華,油,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ,はくさい,にんじん,チンゲンツァイ	841 kcal
	ごまみそ和え		白味噌	白ごま,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	33.3 g
	よもぎもち		きな粉	白玉粉,三温糖	よもぎ	
10 金	ご飯			精白米		767 kcal
	鯖の塩焼き		さば			31.7 g
	五目ひじき		干ひじき,大豆,さつま揚げ,鶏肉	糸こんにゃく,三温糖	干し椎茸,にんじん,さやいんげん	
	味噌汁		油揚げ,白味噌,赤味噌	じゃがいも	キャベツ,玉葱,さやえんどう	
13 月	山菜おこわ		油揚げ	精白米,もち米,三温糖	山菜水煮,にんじん	766 kcal
	じゃがいもとささみの 磯香揚げ		鶏肉,あおのり粉	じゃがいも,薄力小麦粉,米ぬか油		29.6 g
	酢味噌あえ		生わかめ,白味噌	白ごま,三温糖	だいこん,にんじん,キャベツ,はくさい	
	吉野汁		鶏肉,板なし蒲鉾	かたくり粉,そうめん	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
14 火	青梗菜飯		豚肉,ひよこまめ	精白米,油,ごま油,白ごま	たけのこ,にんじん,チンゲンツァイ	700 kcal
	えび焼売		鶏肉,えび	しゅうまいの皮,かたくり粉,パン粉	玉葱,根しょうが	30.8 g
	大根と春雨のスープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	にんじん,ねぎ,だいこん,こまつな	
15 水	塩ごまご飯			精白米,黒いりごま		788 kcal
	ぶりの香味焼き		ぶり,赤味噌		根しょうが,にんにく,ねぎ	37.2 g
	野菜の即席漬け			白ごま	キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり	
	なめこ汁		生わかめ,生揚げ,赤味噌,白味噌		なめこ,ねぎ,だいこん,こまつな	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
16 木	ブレーションジョア		乳酸菌飲料			738 kcal
	春野菜のカレーライス		豚肉,ひよこまめ	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,薄力小麦粉,有塩バター	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,グリーンアスパラガス	22.4 g
	フレンチサラダ			三温糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,玉葱	
	みかん入りゼリー		粉寒天	上白糖	みかん缶	
17 金	ガーリックトースト			国内産小麦粉食パン,ソフトタイプ マーガリン	にんにく,パセリ	740 kcal
	ポークビーンズ		大豆,豚肉	油,じゃがいも,薄力小麦粉,有塩バター	根しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルームスライス	30.6 g
	シーフードサラダ		えび,いか	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン,玉葱	
20 月	マーボー豆腐丼		豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,赤味噌	精白米,米粒麦,油,ごま油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,ねぎ,生しいたけ,たけのこ,にんじん	744 kcal
	チャプチェ		豚肉,ひよこまめ	油,緑豆はるさめ,三温糖,白ごま,ごま油	根しょうが,にんじん,たけのこ,青ピーマン,玉葱,もやし	33.4 g
	デコボン				デコボン	


☆1年生は10日から開始となります。

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
21 火	ひじきご飯		干ひじき,油揚げ,鶏肉	精白米,三温糖	干し椎茸,にんじん	700 kcal
	ししゃものレモン唐揚げ		子持ちししゃも	薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油	レモン果汁,レモン	34.8 g
	おかか和え		かつお節	三温糖	にんじん,はくさい,こまつな	
	味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,白味噌		だいこん,ほうれんそう,ねぎ	
22 水	春キャベツとベーコンの パゲッティ		ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油,油,かたくり粉	玉葱,キャベツ,にんにく,赤ピーマン,えのきたけ	738 kcal
	ごぼうとツナのサラダ		ツナフレーク,白味噌	三温糖,白ごま,油	ごぼう,はくさい,きゅうり,にんじん	24.1 g
	スイートポテトケーキ		たまご,調理用牛乳,生クリーム	さつまいも,有塩バター,三温糖,薄力小麦粉		
23 木	照焼チキンピザトースト		鶏肉,ピザチーズ	国内産小麦粉食パン,油,三温糖,マヨネーズ	玉葱,にんにく,青ピーマン	781 kcal
	ミックスビーンズサラダ		ひよこまめ,金時豆,ツナフレーク	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ	36.3 g
	わかめと卵のスープ		板なし蒲鉾,生わかめ,たまご	ごま油,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ,にんにく	
	河内晩柑				河内晩柑	
24 金	たけのこご飯		鶏肉,油揚げ	精白米,三温糖	たけのこ,にんじん,さやえんどう	762 kcal
	鮭の花園焼き		鮭,チーズ	マヨネーズ	赤ピーマン,青ピーマン	39.9 g
	ごま和え			白ごま,三温糖	ほうれんそう,はくさい,にんじん	
	のっぺい汁		鶏肉,生わかめ,板なし蒲鉾	じゃがいも,板こんにゃく,かたくり粉	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,干し椎茸	
27 月	振替休業日					
28 火	カレーえびピラフ		えび,鶏肉	精白米,油	にんじん,玉葱,青ピーマン	705 kcal
	コーンポテト		ベーコン	じゃがいも,油	玉葱,パセリ,ホールコーン	27.3 g
	オニオンスープ		鶏肉	油	玉葱,キャベツ,にんじん,セロリー	
	日向夏				日向夏	
30 木	玄米ゆかりごはん			精白米,玄米,白ごま	ゆかり	773 kcal
	かに入り干種焼き		ずわいがに,干ひじき,たまご	三温糖,油	にんじん,玉葱,干し椎茸,ほうれんそう,さやいんげん	39.5 g
	五目豆		大豆,さつま揚げ,鶏肉	板こんにゃく,油,三温糖	にんじん	
	若竹汁		木綿豆腐,生わかめ,板なし蒲鉾		たけのこ,玉葱,えのきたけ	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

<p>献立メモ</p> <p>◆9日(木) よもぎもち 白玉粉とよもぎを合わせた団子を茹で、きな粉をまぶします。春の香りを楽しめるデザートです。</p> <p>◆16日(木) 春野菜のカレーライス カレーライスの具定番の人参や玉ねぎ、じゃが芋のほかに、春が旬のたけのこやアスパラガスを使ったカレーライスです。たけのこの食感がアクセントです。</p>	<p>☆今月の地場農産物☆</p> <p>◆田倉農園より 小松菜 大根 ねぎ ◆高田農園より 干しいたけ ◆都築勲農園より ほうれん草</p>  <p>西東京市農産物キャラク</p>	<p>本校の給食は、昨年度に引き続き、碧山小学校の給食室から届けられます。担当は、碧山小学校伊藤栄養士、コンパグループ・ジャパン株式会社 社の調理員です。</p> <p>また、中学校の配膳室では、牛乳等飲み物などの仕分け・片付け等を配膳事務員の村上と長谷川が行います。中学校栄養士は、鳥羽です。</p> <p>碧山小学校(親校)と連携をはかりながら、安全でおいしい給食が提供できるようにして参りたいと思います。</p> <p>給食や食物アレルギーなど、ご不明な点がございましたら、栄養士までご連絡ください。</p>
---	--	---

お知らせ(西東京市教育委員会より)

市では、令和6年度から開始した学校給食無償化を令和8年度も継続いたします。
 市内小学校および中学校においては、栄養価や質を維持し、『安心・安全でおいしい学校給食』を提供してまいります。



