



4月 献立表



令和6年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 月	始業式（給食はありません）						
9 火	入学式（給食はありません）						
10 水	給食はありません						
11 木	1年生は給食なし・弁当 パフ・カリライホトリリスかけ		桜パスタと豆のサラダ 清見オレンジ	牛乳、鶏モモ皮付、むきえび、調理用牛乳、生クリーム、チーズ、ひよこまめ(乾)、金時豆、ツナフレーク	精白米、米ぬか油、有塩バター、薄力小麦粉（国産）、さくらパスタ、三温糖	にんじん、玉葱、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、清見オレンジ	831 kcal 28.6 g 30.8 g 2.8 g
12 金	ひじきご飯		ししゃものごま焼き うどと春キャベツの酢味噌和え 里芋の田舎汁（みそ）	牛乳、干ひじき、油揚げ（国産大豆）、とり小間、子持ちししゃも、生わかめ、焼き竹輪、白味噌、生揚げ、赤味噌	精白米、三温糖、薄力小麦粉（国産）、黒いりごま、白いりごま、白すりごま、さといも、突きこんにゃく	干し椎茸、にんじん、うど、きゅうり、春キャベツ、だいこん、ねぎ、こまつな	684 kcal 33.1 g 21.5 g 3.3 g
15 月	和風きのこスパゲティ		白隠元豆とウィンナーのスープ 桜はちみつマドレーヌ	牛乳、豚肩こま、ベーコン、白いんげん豆、ウィンナー、たまご（液卵）、調理用牛乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、薄力小麦粉（国産）、きびさとう、はちみつ、有塩バター	玉葱、ほんしめじ、えのきだけ、まいたけ、青ピーマン、にんじん、セロリー、キャベツ、トマト缶詰、根しょうが、桜の花の塩漬け	854 kcal 30.0 g 34.8 g 3.0 g
16 火	わかめとじゃこのご飯		スンドゥップ（豆腐）チゲ 韓国風パリパリサラダ	牛乳、減塩わかめごはんの素、ちりめんじゃこ、豚肩こま、木綿豆腐（国産大豆）、赤味噌	精白米、ごま（いり）、三温糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、米白絞油、白ごま（すり）	白菜キムチ（給食用）、はくさい、にら、にんじん、ねぎ、干し椎茸、だいずもやし、きゅうり、ごぼう、にんにく	704 kcal 32.4 g 22.3 g 2.6 g
17 水	ミートドッグ		春キャベツのチャウダー デコボン	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、鶏モモ皮付 1cm小間、調理用牛乳	ポトフ（国産粉）、米ぬか油、薄力小麦粉（国産）、じゃがいも、有塩バター	にんにく、にんじん、玉葱、生マッシュルームスライス、冷凍グリーンピース、トマト缶詰、春キャベツ、デコボン	759 kcal 30.5 g 34.7 g 2.9 g
18 木	豚肉のしぐれ煮丼		青菜のおひたし 新玉ねぎのみそ汁	牛乳、豚肩こま、赤味噌、木綿豆腐（国産大豆）、生わかめ、白味噌	精白米、糸こんにゃく、米ぬか油、三温糖、しらたき、白ごま（いり）、じゃがいも	根しょうが、ごぼう、玉葱、こねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、新玉葱	679 kcal 30.1 g 16.7 g 2.7 g
19 金	ご飯		のりの佃煮 新じゃがいものそぼろ煮 味噌汁（大根・小松菜） カラマンダリンオレンジ	牛乳、刻みのり、豚ひき肉、木綿豆腐（国産大豆）、油揚げ、白味噌、赤味噌	精白米、三温糖、じゃがいも、米白絞油、米ぬか油、かたくり粉	にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、冷凍グリーンピース、だいこん、こまつな、ねぎ、カラマンダリンオレンジ	757 kcal 29.3 g 23.2 g 2.4 g
22 月	春野菜のカレーライス		根菜サラダ 清見オレンジ	牛乳、豚肩こま、豚骨、ツナフレーク、白味噌	精白米、米ぬか油、じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、有塩バター、三温糖、白ごま（すり）	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、新たけのこ、グリーンアスパラガス、ごぼう、れんこん、キャベツ、きゅうり、清見オレンジ	759 kcal 23.4 g 24.4 g 2.1 g
23 火	11学級は給食なし 梅しそご飯		たらの南蛮揚げ 野菜と茸の練りごま和え 若竹汁（花麩使用）	牛乳、たら切り身 70g、生わかめ、蒲鉾	精白米、ごま（いり）、かたくり粉、米白絞油、三温糖、白ごま（練り）、小花麩	かりかり梅、ゆかり、玉葱、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、新たけのこ、ねぎ	714 kcal 32.2 g 19.7 g 3.3 g
24 水	米粉パン		オープンオムレツ さくさくスナップエンドウ 春野菜のミネストローネ	牛乳、豚ひき肉、たまご（液卵）、鶏モモ、ベーコン、白いんげんまめ（乾）	米粉パン、米ぬか油、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	玉葱、にんじん、ほうれんそう、スナップえんどう、かぶ、新玉葱、春キャベツ、セロリー、にんにく、トマト缶詰	718 kcal 38.5 g 31.7 g 3.5 g
25 木	ごはん		鶏の竜田揚げ（甘辛だれ） レタスのおひたし むらくも汁	牛乳、とりもも、ツナフレーク、たまご、たまご（液卵）、木綿豆腐（国産大豆）、鶏モモ	精白米、上新粉、かたくり粉、米白絞油、三温糖、ごま油	根しょうが、レタス、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな	785 kcal 32.9 g 29.7 g 2.1 g
26 金	たけのこご飯		ますの花園焼き ぶどう豆 かぶのとろみ汁	牛乳、鶏モモ、油揚げ（国産大豆）、ます70g、チーズ、大豆（国産）、豚もも、蒲鉾、絹ごし豆腐	精白米、三温糖、マヨネーズ、米ぬか油、かたくり粉	新たけのこ、にんじん、さやえんどう、赤ピーマン（国産）、青ピーマン、かぶ根、かぶ（葉）、ねぎ	806 kcal 43.8 g 33.4 g 2.9 g
30 木	しょうゆつけ麺		わかめとツナの和え物 ペッパーポテト	牛乳、豚肩、なると、生わかめ、豚骨、ツナフレーク	冷凍ラーメン、米ぬか油、三温糖、ごま油、じゃがいも、かたくり粉、薄力小麦粉（国産）	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、きゅうり、玉葱	708 kcal 27.6 g 29.5 g 3.2 g

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。



新学期がスタートし、給食も始まります。
給食スタッフ一同、心を込めて、皆さんに美味しい給食をお届けしたいと考えております。
どうぞよろしくお願いいたします。

【給食スタッフ】

※保谷第一小学校栄養士・・・横張 泉
※給食調理員・・・日本国民食株式会社

※中学校栄養士・・・阿部 留美
※給食配膳員・・・鈴木由美子 瀬戸由理絵

