



4月 献立表



令和8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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	
6	月	始業式（給食はありません）							
7	火	入学式（給食はありません）							
8	水	給食はありません							
9	木	1年生は給食なし・弁当 ひじきご飯		ししゃもの磯辺揚げ うどと春キャベツの酢味噌和え むらくも汁	牛乳, 干ひじき(乾), 油揚げ(手揚げ・国産大豆), 鶏モモ, 子持ちししゃも, あおのり粉, 生わかめ, 焼き竹輪, 白味噌, たまご, 鶏モモ	精白米, 三温糖, 薄力小麦粉(国産), かたくり粉, 米ぬか油, 白すりごま	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	705 kcal 31.3 g 26.3 g 2.9 g	
10	金	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, ベーコン, 白いんげん豆, ウィンナー, たまご, 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, しめじ, えのき, まいたけ, 青ピーマン, にんじん, セロリー, キャベツ, 水煮トマト, 根しょうが, 桜の花の塩漬け	849 kcal 29.9 g 32.9 g 2.9 g	
13	月	パプリカライス ワカメごはん		桜パスタと豆のサラダ 清見オレンジ	牛乳, 鶏モモ, むぎえび, 調理用牛乳, 生クリーム, チーズ, ひよこまめ, 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	827 kcal 28.3 g 28.9 g 2.8 g	
14	火	わかめごはん		スンドゥブ(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, 豚肩, 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, 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	702 kcal 30.7 g 22.2 g 2.4 g	
15	水	カレーピザトースト		春キャベツのチャウダー デコボン	牛乳, 豚ひき肉, ピザチーズ, ベーコン, 鶏モモ, 調理用牛乳	国内産小麦粉食パン, 米ぬか油, 薄力小麦粉(国産), じゃがいも, 有塩バター	根しょうが, にんにく, 玉葱, 赤ピーマン(国産), 青ピーマン, 春キャベツ, にんじん, デコボン	703 kcal 30.5 g 31.8 g 3.0 g	
16	木	豚肉のしぐれ煮		レタスのおひたし 新玉ねぎのみそ汁	牛乳, 豚肩, 赤味噌, ツナフレーク, 木綿豆腐(国産大豆), 生わかめ, 白味噌	精白米, 糸こんにゃく(白), 米ぬか油, 三温糖, ごま油, じゃがいも	根しょうが, ごぼう, 玉葱, こねぎ, レタス, だいこん, きゅうり, 新玉葱, にんじん, こまつな	705 kcal 30.4 g 18.1 g 2.7 g	
17	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)	牛乳, 刻みのり, 豚ひき肉, 木綿豆腐(国産大豆), 油揚げ(手揚げ・国産大豆), 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(水煮パック), 干し椎茸, 冷凍グリーンピース, だいこん, こまつな, ねぎ	739 kcal 28.9 g 23.2 g 2.4 g	
20	月	梅しそご飯		たら南蛮揚げ 野菜と茸の練りごま和え 若竹汁(花魁使用)	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), 小花魁	かりかり梅(刻み), 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(ほぐし), 新たけのこ, ねぎ	711 kcal 32.0 g 19.6 g 3.3 g	
21	火	きなこ揚げパン		肉団子とキャベツのトマトスープ ツナのキャロットラペ	牛乳, きな粉, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 押し豆腐(国産大豆), ツナフレーク	コッパパン(国産粉), きびさとう, 米白絞油, パン粉(乾燥), オリーブ油, 三温糖, 白すりごま, 米ぬか油	玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, セロリー, 水煮トマト, レモン(全果、生), らっきょう甘酢漬	707 kcal 29.4 g 31.7 g 2.6 g	
22	水	春野菜のカレーライス		根菜サラダ カラマンダリンオレンジ	牛乳, 豚肩, 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, グリンアスパラガス, ごぼう, れんこん, キャベツ, きゅうり, カラマンダリンオレンジ	750 kcal 23.3 g 23.2 g 2.1 g	
23	木	たけのこご飯		ますの花園焼き ぶどう豆 吉野汁	牛乳, 鶏モモ, 油揚げ(国産大豆), ます60g, チーズ, 大豆(国産、乾), 蒲鉾	精白米, 三温糖, マヨネーズ, かたくり粉, そうめん	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, だいこん, ねぎ, こまつな	787 kcal 40.5 g 32.4 g 2.9 g	
24	金	しょうゆつけ麺		わかめとツナの和え物 青のりポテト	牛乳, 豚肩, なんと, 生わかめ, 豚骨, ツナフレーク, あおのり粉	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), 米白絞油	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	702 kcal 27.2 g 30.0 g 3.2 g	
27	月	ごまご飯		シャーレン豆腐 ひじきと小松菜の鉄分サラダ	牛乳, 冷凍むぎえび, 木綿豆腐(国産大豆), 鶏モモ, オイスターソース, 干ひじき(乾), ツナフレーク	精白米, 白ごま(いり), 黒ごま(いり), 米ぬか油, ごま油, かたくり粉, 三温糖	玉葱, にんじん, たけのこ(水煮パック), 干し椎茸, 青ピーマン, 根しょうが, にんにく, とうもろこし, キャベツ, こまつな	700 kcal 32.1 g 20.9 g 2.1 g	
28	火	IJ学級は給食なし ご飯		さわらの照り焼き 五目ひじき 味噌汁(大根・小松菜)	牛乳, さわら切り身, 干ひじき(乾), 大豆(国産), さつま揚げ, とり, 油揚げ(国産大豆), 木綿豆腐(国産大豆), 白味噌, 赤味噌	精白米, 三温糖, 糸こんにゃく	干し椎茸, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ, えのき	702 kcal 35.7 g 19.9 g 3.0 g	
30	木	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, 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	704 kcal 38.6 g 29.6 g 3.5 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。

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思っております。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・平沢 いおな
※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

