



4月 献立表



令和7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
7 月	始業式（給食はありません）						
8 火	入学式（給食はありません）						
給食はありません							
1年生は給食なし・弁当							
10 木	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 むらくも汁	牛乳,干ひじき(乾),油揚げ(手揚げ・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,たまご,鶏モモ小間	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,かたくり粉	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	700 kcal 33.6 g 23.4 g 3.0 g
11 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,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,水煮トマト,根しょうが,桜の花の塩漬け	849 kcal 29.8 g 32.9 g 2.9 g
14 月	パフ・リライズホワイトソースかけ		桜パスタと豆のサラダ 清見オレンジ	牛乳,鶏モモ,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	827 kcal 28.3 g 28.9 g 2.8 g
15 火	わかめご飯		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（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	712 kcal 30.9 g 22.3 g 2.4 g
16 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 30.6 g 31.6 g 3.0 g
17 木	豚肉のしぐれ煮丼		レタスのおひたし 新玉ねぎのみそ汁	牛乳,豚肩こま,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	707 kcal 30.7 g 18.3 g 2.7 g
18 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(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（国産,だいこん,こまつな,ねぎ	739 kcal 28.9 g 23.2 g 2.4 g
21 月	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(冷凍),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（ゆで）,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,カラマンダリンオレンジ	750 kcal 23.3 g 23.2 g 2.1 g
22 火	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（花麴使用）	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),小花麴	かりかり梅（刻み）,ゆかり（無添加）,玉葱,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,えのきだけ,しめじ（ほぐし）,新たけのこ（ゆで）,ねぎ	711 kcal 32.0 g 19.6 g 3.3 g
23 水	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,なると,生わかめ,豚骨(冷凍),ツナフレーク,あおのり粉（加熱調理）	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	711 kcal 28.0 g 29.7 g 3.3 g
24 木	たけのこご飯		ジョア（ストロベリー） ますの花園焼き（マヨ） ぶどう豆 吉野汁	ジョア（ストロベリー）,鶏モモ,油揚げ(手揚げ・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（ゆで）,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	739 kcal 38.2 g 24.7 g 2.8 g
25 金	カレーピラフ		オープンオムレツ 春野菜のミネストローネ	牛乳,鶏モモ,ベーコン,豚ひき肉,たまご,鶏モモ,白いんげんまめ(乾)	精白米,有塩バター,米ぬか油,じゃがいも,オリーブ油,三温糖	にんじん,玉葱,青ピーマン,ほうれんそう,かぶ,新玉葱,春キャベツ,セロリー,にんにく,水煮トマト	759 kcal 32.7 g 30.6 g 3.2 g
28 月	振替休業日						
30 水	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(大豆),鶏ひき肉,豚ひき肉,押し豆腐（国産大豆）,ツナフレーク	コッペパン（国産粉）70g,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),らっきょう甘酢漬け	703 kcal 29.8 g 31.3 g 2.6 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・横張 泉 ・柴原 希鈴

※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

