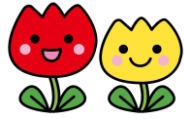


令和8年度



# 4月の献立表



西東京市立田無第一中学校

日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
9 木	わかめごはん	牛乳	わかめごはんの素	精白米、米粒麦		687 30.8
	鶏肉のレモン醤油がけ		鶏肉	三温糖	生姜、レモン	
	大根のツナ和え		ツナフレーク		大根、胡瓜、人参	
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	片栗粉	人参、長葱、小松菜	
10 金	胡麻ごはん	牛乳		精白米、黒胡麻		750 31.1
	キムチ入り肉豆腐		焼き豆腐、豚肉	白滝、三温糖、片栗粉、油	小松菜、人参、大根、長葱、白菜キムチ	
	チャブチェ		豚肉	春雨、白炒り胡麻、胡麻油	生姜、ピーマン、人参、もやし、にんにく	
	清見（柑橘類）				きよみ	
13 月	エビピラフ	牛乳	ムキエビ、鶏肉	精白米、米粒麦、バター、油	にんにく、人参、玉葱、コーン、ピーマン	711 25.5
	白いんげんの豆のスープ		豚肉、白いんげん豆	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ	
	青海苔ポテト		青海苔粉	じゃが芋、油		
14 火	ごはん	牛乳		精白米		707 28.5
	おろしハンバーグ		押し豆腐、豚肉	生パン粉、三温糖、片栗粉、油	玉葱、大根	
	キャベツのオイスター炒め		ベーコン	油	にんにく、キャベツ、人参	
	味噌汁		油揚げ、わかめ、白味噌		玉葱、大根、しめじ、人参	
15 水	スパゲティナポリタン	牛乳	ベーコン、豚肉、チーズ	スパゲティ、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、ピーマン	743 27.5
	人参サラダ		大豆	三温糖、油	人参、玉葱、胡瓜、コーン缶、にんにく、レモン	
	みかんケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、三温糖、バター	みかん缶	
16 木	ひじきとレンコンのご飯	牛乳	干ひじき、油揚げ、鶏肉	精白米、もち米、三温糖、油	レンコン、人参、干し椎茸	676 30.2
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご、青のり粉	小麦粉、片栗粉、油	生姜	
	若竹汁		鶏肉、豆腐、ワカメ		筍、えのき茸、人参	
17 金	焼きカレーパン	牛乳	豚肉	丸パン、パン粉、小麦粉、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリ	756 20.1
	春野菜のポトフ		鶏肉、ベーコン、ウィンナー	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリ	
	カルピスポンチ		カルピス		パイン缶、みかん缶、りんご缶	
20 月	菜めし	牛乳		精白米、白炒り胡麻	大根菜めしの素	790 31.9
	千草焼き		豚肉、干ひじき、卵、調理牛乳	三温糖、油	玉葱、人参、ほうれん草	
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	コンニャク、三温糖、油	人参、ごぼう、筍、レンコン、唐辛子	
	きなこ大豆		大豆、きな粉	三温糖、油		
21 火	筍ごはん	牛乳	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖	筍、人参	747 29.1
	豆腐とツナの落とし揚げ		ツナフレーク、豆腐	片栗粉、油	玉葱、生姜	
	キャベツ汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	人参、キャベツ	
22 水	カレーライス	シ ョ ア	豚肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バ ター	生姜、にんにく、玉葱、人参	840 23.8
	マカロニサラダ		ボークハム	マカロニ、三温糖、油	コーン缶、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱	
	パインゼリー		アガー	上白糖	パインジュース、パイン缶	
23 木	ココアパン	牛乳		ココアパン		735 35.5
	鮭のコーンソース焼き		鮭、生クリーム、粉チーズ	ノンエッグマヨネーズ、パン粉	コーン缶、コーンクリーム缶、パセリ	
	ミネストローネスープ		鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	じゃが芋、油	玉葱、にんにく、生姜、トマト缶、人参	
	りんご				りんご	
24 金	塩ラーメン	牛乳	豚肉	中華麺、白炒り胡麻、胡麻油	生姜、にんにく、キャベツ、人参、ちんげん菜、もやし	689 27.8
	棒ギョーザ		豚肉	ギョーザの皮、胡麻油	長葱、キャベツ、ニラ、干し椎茸、生姜、にんにく	
	なつみ（柑橘類）				なつみ	
27 月	マーボー豆腐丼	牛乳	豆腐、豚肉、八丁味噌、赤味噌	精白米、三温糖、片栗粉、胡麻油	にんにく、生姜、人参、筍、干し椎茸、長葱	733 27.9
	茎わかめの炒め煮		茎わかめ、竹輪	三温糖、油	人参、もやし	
	アロエヨーグルト		調理用ヨーグルト	上白糖	アロエシロップ漬、りんご缶	
28 火	ごはん	牛乳		精白米		733 28.1
	サバの文化干し		サバ			
	大根の梅おかか和え		カツオ削り節	三温糖	大根、胡瓜、人参、梅	
	さつま汁		鶏肉、白味噌	さつま芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、小松菜	
30 木	ごはん	牛乳		精白米		740 26.2
	ひじきのふりかけ		干ひじき、カツオ削り節	白炒り胡麻、三温糖、油		
	肉じゃが煮		豚肉	じゃが芋、白滝、三温糖、油	玉葱、人参	
	切干大根の炒め煮		油揚げ	三温糖、油	切干大根、人参、レンコン	

\* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。