



令和8年度

4月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		1人あたりたんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
9木	ポークカレーライス		こまつなサラダ 清見オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし ホールコーン缶 清見オレンジ	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	886 kcal 33.1 g 2.4 g	給食初日は数種類のスパイスを使って作るこだわりのカレーライスです！
10金	入学祝い献立 さけ ずし 鮭ちらし寿司		手まり麩のすまし汁 紅白寒天	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 たまご かまぼこ	牛乳 寒天 調理用牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやえんどう	干し椎茸 かんぴょう たまねぎ いちご	米 砂糖 麩	白いりごま油	711 kcal 31.8 g 2.9 g	新入生の入学を祝って具だくさんで彩りの良いちらし寿司と牛乳といちごの紅白寒天を作ります！
13月	ごはん		いかのかりん揚げ 大根のツナ和え わかめとじゃがいものみそ汁	いか ツナ 白みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが だいこん はくさい たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも	揚げ油	715 kcal 30.0 g 2.3 g	しょうゆとしょうがで下味をつけたいかに、片栗粉をまぶして揚げます。ごはんが進む一品です！
14火	ツナビーンズサンド		アーモンドサラダ 押麦のミルクスープ デコポン	ツナ 大豆 鶏肉	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ デコポン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 押麦	油 マヨネーズ (卵不使用) アーモンド	734 kcal 32.7 g 3.2 g	ツナビーンズサンドに使う「大豆」は『畑の肉』と呼ばれるほどタンパク質が豊富です。
15水	季節の和菓子 志の田うどん		大豆としらすのごま和え 草団子 よもぎ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 きな粉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな よもぎ(冷凍)	長ねぎ キャベツ	無塩冷凍うどん 砂糖 上新粉 白玉粉	白すりごま	699 kcal 31.7 g 2.6 g	季節の和菓子→草団子よもぎを使ったお団子を作り、きな粉と砂糖をまぶします。
16木	たけのごはん 野菜の日(たけのこ)		メダイのあけぼの焼き こんにやく和え かきたま汁	油揚げ メダイ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	生たけのこ もやし たまねぎ 長ねぎ	米 砂糖 こんにやく でんぶん	マヨネーズ (卵不使用) ごま油	728 kcal 34.1 g 3.1 g	旬の食材→新たけのこ春が旬のたけのこが登場します。生のたけのこで作る炊き込みご飯は絶品です！
17金	厚揚げキムチ丼		しらす入りチョレギサラダ チーズ入りいももち	豚肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し 刻みのり サラダチーズ	にら にんじん	にんにく しょうが はくさい もやし たまねぎ キャベツ 長ねぎ	米 小麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま油 白いりごま油	847 kcal 36.6 g 2.9 g	キムチは韓国の伝統的な発酵食品です。豚肉や厚揚げと一緒に炒めて、丼の具を作ります。
20月	五目中華丼		春雨サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 なると いか 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	にんにく しょうが 干し椎茸 エリンギ はくさい キャベツ きゅうり みかん缶 りんご缶	米 小麦 でんぶん はるさめ 砂糖	油 ごま油	798 kcal 30.4 g 2.0 g	ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させて作られる発酵食品です。実は牛乳よりもカルシウム量が多い食品です。
21火	セサミハニートースト		レバ・ポテ・ビーンズマリアソース コーンチャウダー りんご	豚レバー 大豆 ベーコン 白いんげん豆 無調整豆乳	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ ホールコーン缶 りんご	食パン はちみつ でんぶん じゃがいも 米粉 砂糖	バター 練りごま 白すりごま 揚げ油 油	781 kcal 31.8 g 3.0 g	鉄分強化食材→レバー鉄は成長期に欠かせない栄養です！栗島中の給食では毎月レバーが出ます。
22水	わかめとしらすのごはん		新じゃがのカレー風味肉じゃが 山吹和え	豚肉 厚揚げ たまご	牛乳 炊き込みわかめ しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ	米 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油 揚げ油 油	775 kcal 30.6 g 2.4 g	旬の食材→新じゃがいも穫れたて新鮮、やわからしい新じゃがいもで肉じゃがを作ります。
23木	ごはん		お好み焼き風卵焼き 大豆とわかめのごま酢和え けんちん汁	鶏肉 たまご 糸けずり節 大豆 豆腐	牛乳 あおりの わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう 紅しょうが 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん こんにやく	油 マヨネーズ (卵不使用) 白すりごま	735 kcal 30.8 g 2.4 g	キャベツや出し汁、紅しょうがを入れて作る、お好み焼きのような味付けの卵焼きです！
24金	チャーハン		ししゃものから揚げ 根菜の中華和え 中華風コーンスープ	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう 干し椎茸 長ねぎ にんにく もやし れんこん ホールコーン缶 クリームコーン缶	米 小麦 でんぶん 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 揚げ油 ごま油	740 kcal 31.9 g 3.3 g	カルシウム強化→ししゃも骨まで丸ごと食べることができてカルシウムが豊富！
27月	スパゲッティナポリタン		豆腐ナゲット ポテトサラダ	豚肉 ウィンナー 豆腐 ツナ	牛乳 粉チーズ	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン缶	スパゲッティ でんぶん じゃがいも 砂糖	油 バター マヨネーズ (卵不使用) 揚げ油	773 kcal 31.0 g 2.4 g	ナポリタンはスパゲッティの定番料理ですが、発祥はイタリアではなく実は日本で誕生した料理です。
28火	自分で作る フィッシュサンド		トマトチャウダー 清美オレンジ	たら ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ 清美オレンジ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉	油 マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油 バター	780 kcal 35.2 g 3.5 g	自分で魚と野菜をサンドするフィッシュサンドです。魚は商品にならない小さな切身を固めた再利用食材のタラブロックを使います。
30水	開校記念献立 赤飯		鶏肉のから揚げ わかめとしらすの和え物 麩のお吸い物	小豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし	米 もち米 でんぶん 小麦粉 砂糖 麩	黒いりごま揚げ油	705 kcal 34.5 g 2.8 g	伝統的な和食→赤飯5月1日・開校記念日のお祝いに赤飯を作ります！

【今月の給食目標】給食の準備、後片付けをきちんとしましょう。

【今月の平均栄養価】エネルギー：760kcal たんぱく質：32.4g 食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

