



令和8年度 4月献立予定表



台東区立忍岡中学校 16回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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)	
8 水	○	チキンカレーライス	鶏肉、凍り豆腐	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	794
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま、油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人参	kcal
		果物			いちご	26.2g
9 木	○	キムチチャーハン	豚肉	米、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、ピーマン、白菜キムチ、人参、玉ねぎ	746
		トックスープ	卵	★トック、ごま油	人参、大根、干し椎茸、小松菜、長ねぎ	kcal
		きびなご豆のレモン醤油揚げ	★きびなご、大豆	油、片栗粉、小麦粉、砂糖	レモン果汁	31.4g
10 金	○	たけのこごはん	鶏肉、油揚げ	米、砂糖	人参、たけのこ、さやいんげん	736
		肉じゃが	豚肉、凍り豆腐	油、じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、干し椎茸、グリーンピース	kcal
		小松菜のごま味噌和え	みそ	砂糖、ごま	小松菜、もやし、キャベツ、コーン	30.6g
13 月	○	家常豆腐丼	豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、人参、たけのこ、干し椎茸、玉ねぎ、青梗菜	891
		いか入り中華サラダ	★いか	ごま油、砂糖	もやし、小松菜、人参	kcal
		スイーツ春巻き	生クリーム	油、春巻きの皮、砂糖、さつまいも、バター	りんご缶	31.7g
14 火	○	麦入りごはん		米、麦		714
		鮭の薬味焼き	鮭、みそ	砂糖	しょうが、長ねぎ	kcal
		五目きんぴら	ちくわ	油、じゃがいも、砂糖、ごま	ごぼう、人参、さやいんげん、糸こんにゃく	36.5g
		かきたま汁	凍り豆腐、卵	片栗粉	人参、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	g
15 水	○	炒めそば五目あんかけ	★いか、豚肉、うすら卵	蒸し中華麺、油、片栗粉	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、えのきたけ、小松菜	803
		のりごまポテト	青のり	バター、じゃがいも、ごま		kcal
		フルーツポンチ		砂糖	パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶、アロエ缶	29.9g
		果物			柑橘類	g
16 木	○	セサミトースト		食パン、バター、ごま、砂糖、はちみつ		720
		ポークビーンズ	大豆、豚肉	油、じゃがいも、バター、片栗粉	玉ねぎ、人参、コーン、トマト缶	kcal
		ダイスチーズサラダ	サラダチーズ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	29.9g
		果物				g
17 金	○	二色そぼろ丼	豚肉、鶏肉、大豆、卵	米、麦、油、砂糖、片栗粉	干し椎茸、しょうが	782
		糸こんにゃく青菜のピリ辛炒め		ごま油、砂糖、ごま	小松菜、もやし、人参、糸こんにゃく	kcal
		みそ汁	油揚げ、みそ、わかめ		玉ねぎ、キャベツ	36.0g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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)	
20 月	○	コーンチキンピラフ	鶏肉	米、油、バター	人参、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン	784
		白身魚と芋のケチャップ和え	ほき	油、片栗粉、小麦粉、じゃがいも、砂糖	グリーンピース	kcal
		パスタスープ	ベーコン、卵	油、スパゲティ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、小松菜	32.4g
21 火	○	豆腐とえびのチリソース丼	★えび、鶏肉、大豆、みそ、豆腐	米、麦、油、ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、干し椎茸、玉ねぎ、ピーマン	805
		白滝サラダ		油	もやし、小松菜、人参、コーン、玉ねぎ、白滝	kcal
		桃入りミルクかん	粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	黄桃缶	33.0g
22 水	○	麦入りごはん		米、麦		706
		春告げ魚の味噌マヨ焼き	めばる	油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ		kcal
		千草あえ	卵	油	白滝、もやし、小松菜	34.2g
		けんちん汁	豆腐		ごぼう、人参、大根、こんにゃく、小松菜	g
23 木	○	ほうれん草とツナのクリームスパゲティ	ベーコン、牛乳、豆乳、ツナ缶、スキムミルク、生クリーム	スパゲティ、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ほうれん草、コーン	723
		ポテト入りサラダ		じゃがいも、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	kcal
		果物			りんご	27.3g
24 金	○	わかめごはん	炊き込みわかめ	米		812
		まめまめカレーコロッケ	ひよこ豆、レンズ豆、鶏肉	油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉	玉ねぎ	kcal
		じゃこと野菜の和え物	★ちりめんじゃこ、わかめ	砂糖、ごま油	キャベツ、小松菜、人参	29.9g
		五目みそ汁	豆腐、みそ	油	大根、人参、小松菜、こんにゃく	g
27 月	○	麦入りごはん		米、麦		734
		豚肉のスタミナ焼き	豚肉	ごま油、砂糖、ごま	長ねぎ、しょうが、にんにく、にら	kcal
		チョレギサラダ	のり、わかめ	砂糖、ごま油	大根、キャベツ、きゅうり、人参、にんにく、しょうが	32.4g
		中華卵スープ	豆腐、卵	片栗粉	人参、たけのこ、しめじ、青梗菜	g
28 火	○	山菜おこわ	油揚げ	米、もち米	山菜ミックス、人参	712
		卵焼き	鶏肉、ひじき、卵	油、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、長ねぎ	kcal
		野菜のおろしだれ			もやし、小松菜、人参、大根	33.2g
		すまし汁	豆腐、かまぼこ、わかめ		えのきたけ	g
30 木	○	セルフフィッシュサンド	ほき	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉		735
		かぼちゃのハニーマスタードサラダ		油、はちみつ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	kcal
		コーンクリームスープ	ベーコン、豆乳、粉チーズ、生クリーム	油、小麦粉、マカロニ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、ほうれん草	33.6g