



令和8年 4月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 田島 忍

日	曜	ごん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	食塩 相当量
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	たんぱく質 脂質 炭水化物	
8	水	おみどん 豚丼 ポテトサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 ロースハム 絹 ごし豆腐 油揚げ カットわか め	米 油 つきこんにやく 三 温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅう り 清見	665.0 kcal	3.0 g
						25.7 g	
						20.1 g	
						102.1 g	
9	木	ごはん 鮭の照り焼き おおか漬け 青のりポテト どり 鶏ごぼう汁	牛乳 しろさけ 粉かつお節 あおのり 鶏肉 生揚げ	米 三温糖 ばれいしよでん ぶん じゃがいも 油 板こ んにやく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 干し椎茸 長ね ぎ	639.0 kcal	2.8 g
						35.5 g	
						14.7 g	
						95.9 g	
10	金	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 はるさめ 春雨スープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カッ トわかめ 鶏肉	米 油 三温糖 ばれいしよ でんぶん ごま油 はるさめ	しょうが にんにく 玉葱 にんじ ん たけのこ水煮 干し椎茸 長ね ぎ なら きゅうり はくさい も やし チンゲンツアイ	645.0 kcal	3.2 g
						27.9 g	
						19.2 g	
						96.0 g	
13	月	ポークカレー コーンサラダ ジュリエンスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒 天	米 油 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉 葱 にんじん りんご トマト ビュレ とうもろこし キャベツ こまつな みかんジュース	707.0 kcal	3.1 g
						22.8 g	
						20.6 g	
						114.4 g	
14	火	ごはん ハンバーグ ミックスソテー 野菜スープ くだもの	牛乳 豚肉 絞豆腐	米 油 ばれいしよでんぶん 三温糖	玉葱 キャベツ にんじん とうも ろこし こまつな りんご	646.0 kcal	2.3 g
						26.4 g	
						21.2 g	
						94.1 g	
15	水	ごはん 肉じゃが からし和え みそけんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ 絹ごし 豆腐	米 油 つきこんにやく 三 温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん グリンピース も やし こまつな ごぼう だいこん	650.0 kcal	2.5 g
						26.7 g	
						15.0 g	
						111.2 g	
16	木	ごはん さばのみそ煮 ごま入りおひたし 五目きんぴら すまし汁	牛乳 まさば 絹ごし豆腐	米 三温糖 ばれいしよでん ぶん ごま油 ごま油 つ きこんにやく	しょうが キャベツ にんじん こ まつな ごぼう れんこん 干し椎 茸 さやえんどう だいこん 万能 ねぎ	674.0 kcal	3.3 g
						31.2 g	
						18.6 g	
						97.0 g	
17	金	ジャージャー麺 大豆とじゃこのカリカリ揚げ はくさい 白菜スープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆(乾) ちり めんじゃこ	蒸し中華めん 油 ごま油 三温糖 ばれいしよでんぶん	にんにく しょうが 長ねぎ たけ のこ水煮 にんじん 干し椎茸 も やし きゅうり 玉葱 はくさい こまつな 清見	658.0 kcal	3.1 g
						33.5 g	
						25.5 g	
						86.4 g	
20	月	ごはん たら卵焼き ゆかり揚げ ひじき煮 みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 大豆(国産、乾) 芽ひじき	米 油 三温糖	しょうが 長ねぎ 玉葱 なら だ いこん にんじん きゅうり ゆか り粉 れんこん ごぼう 干し椎茸 西洋かぼちゃ こまつな	656.0 kcal	2.5 g
						27.9 g	
						20.8 g	
						96.2 g	
21	火	ターメリックライス ツナサラダ アスパラシチュー くだもの	牛乳 まぐろ缶 豚肉 無調 整豆乳	米 油 三温糖 米粉 じゃ がいも	玉葱 マッシュルーム水煮 パセリ にんじん こまつな キャベツ に んにく しょうが とうもろこし とうもろこし缶 アスパラガス り んご	682.0 kcal	2.0 g
						24.4 g	
						20.3 g	
						106.5 g	
22	水	ごはん あじのねぎみそ焼き 野菜のごま酢和え だいこん 大根のそぼろ煮 さつま汁	牛乳 まあじ 豚肉	米 ごま 三温糖 油 ばれ いしよでんぶん さつまいも	にんにく 長ねぎ キャベツ にん じん きゅうり もやし しょうが だいこん ごぼう 玉葱	643.0 kcal	2.9 g
						31.2 g	
						15.1 g	
						98.7 g	
23	木	ガーリックトースト コールスローサラダ ポークビーンズ サイダーゼリー	牛乳 豚肉 大豆(国産、乾) 粉寒天	ソフトフランスパン 有塩パ ター 油 米粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	にんにく キャベツ きゅうり に んじん 玉葱 トマトジュース パ セリ	682.0 kcal	3.1 g
						24.5 g	
						28.6 g	
						92.3 g	
24	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツレモン漬 かきたま汁 くだもの	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 た まご	米 ばれいしよでんぶん 油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 玉葱 干し 椎茸 こまつな 清見	626.0 kcal	2.1 g
						28.6 g	
						18.6 g	
						88.6 g	
27	月	コーンピラフ 2色豆のサラダ ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 金時豆(乾) 白 いんげんまめ(乾) 無添加 ベーコン 豚肉 粉寒天	米 油 三温糖 じゃがいも 上白糖	とうもろこし 玉葱 パセリ にん じん キャベツ レモン果汁 セロ リー こまつな ぶどうジュース	654.0 kcal	2.7 g
						25.2 g	
						18.5 g	
						102.8 g	
28	火	ごはん 鰯の黒酢あんかけ しょうが 生姜浅漬 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 さわら 豚肉 大豆 (乾) 油揚げ カットわかめ	米 ばれいしよでんぶん 粉 末黒糖 油 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり に んじん 切干しいたけ はくさい えのきたけ	703.0 kcal	2.8 g
						31.3 g	
						22.6 g	
						96.8 g	
30	木	スパゲッティミートソース 海藻サラダ コーンスープ くだもの	牛乳 豚肉 海藻ミックス ベーコン 無調整豆乳	スパゲッティ 油 米粉 三 温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 セロ リー にんじん マッシュルーム水 煮 ホールトマト トマトビュレ パセリ キャベツ もやし きゅう り とうもろこし とうもろこし缶 こまつな 清見	686.0 kcal	2.8 g
						27.4 g	
						22.8 g	
						98.0 g	
						664 kcal	2.8 g
○毎日、牛乳が付きまます。						28.1 g	
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。						20.1 g	
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者にお願いしています。						98.6 g	

今月の平均栄養価  
 幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍  
 小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

御入学・御進級おめでとうございます

