

4月の献立予定表

令和8年度 杉並区立荻窪中学校

| 日       | 献立名            | 血や肉になる（赤）                | 熱や力の元になる（黄）             | 体の調子を整える（緑）                          | 牛乳<br>たんぱく質                                                                           | 1食分<br>たんぱく質 | 備考                                                        |
|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| 8<br>水  | 菜の花ごはん         | ★たまご,たきこみわかめ             | 米,米粒麦,油                 | こまつな,なばな                             |    | 726 kcal     | 入学、進級のお祝い給食<br><br>旬の食材を味わおう<br>～菜の花～                     |
|         | 鯖(さわら)の春香焼き    | さわら,みそ                   | さとう                     |                                      |                                                                                       | 36.0 g       |                                                           |
|         | かぶの風味漬け        |                          | さとう,ごま油                 | かぶ,かぶの葉,しょうが                         |                                                                                       | 2.7 g        |                                                           |
|         | 吉野汁            | さば節,昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉      | つきごんにやく,でんぶん,うどん,玉ふ     | にんじん,だいごん,たまねぎ,ながねぎ,みつば              |                                                                                       |              |                                                           |
| 9<br>木  | 豚肉ともやしの混ぜご飯    | 昆布,豚肉                    | 米,押し麦,ごま油,油,さとう,ごま      | にんにく,長ねぎ,しょうが,切干大根,人参,もやし            |    | 844 kcal     | 韓国のお餅、トックが入ったスープは人気メニューのひとつです。                            |
|         | トックスープ         | とり骨,とり肉,★たまご             | でんぶん,トック,ごま油            | 白菜,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,小松菜                |                                                                                       | 26.7 g       |                                                           |
|         | キャラメルポテト（＋ミルク） | 牛乳                       | さつまいも,油,さとう,バター         |                                      |                                                                                       | 2.7 g        |                                                           |
| 10<br>金 | 麦ごはん           |                          | 米,押し麦                   |                                      |    | 824 kcal     | 荻中では毎月違うコロックが登場します。<br>4月は一番シンプルなポテトコロックです。               |
|         | ポテトコロック        | 豚肉                       | 油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉 | にんじん,たまねぎ                            |                                                                                       | 27.3 g       |                                                           |
|         | トンひじき          | 豚肉,油揚げ,干ひじき,みそ           | 油,つきごんにやく,さとう,白すりごま     | しょうが,にんにく,にんじん,さやいんげん                |                                                                                       | 3.0 g        |                                                           |
|         | 豆腐と玉ねぎのみそ汁     | さば節,とうふ,油揚げ,みそ           |                         | たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ながねぎ                 |                                                                                       |              |                                                           |
| 13<br>月 | 鶏ごぼうピラフ        | とり骨,とり肉                  | 米,米粒麦,油                 | ごぼう,たまねぎ,にんじん,ピーマン                   |    | 707 kcal     | 小松菜は少ししか入っていないのに、とても鮮やかできれいな色のケーキに仕上がります。                 |
|         | えのき入り野菜スープ     | とり骨,豚肉,とうふ               | 油                       | セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ,小松菜            |                                                                                       | 25.8 g       |                                                           |
|         | ベジケーキ（小松菜）     | ★たまご,調理用牛乳               | バター,油,さとう,小麦粉,          | こまつな                                 |                                                                                       | 2.3 g        |                                                           |
| 14<br>火 | 麦ごはん           |                          | 米,押し麦                   |                                      |   | 738 kcal     | みんなが大好きな唐揚げですが、今回は葱みそ味のソースがかかっています。                       |
|         | 鶏の唐揚げ 葱みそだれ    | とり肉,みそ                   | 小麦粉,でんぶん,油,さとう,ごま油      | 長ねぎ,しょうが                             |                                                                                       | 29.0 g       |                                                           |
|         | シャキシャキ和え       |                          | さとう,ごま油                 | 切干大根,もやし,小松菜,人参,きゅうり,コーン             |                                                                                       | 3.0 g        |                                                           |
|         | めかたま汁          | かつお節,★たまご,乾燥めかぶ          | でんぶん                    | にんじん,たけのこ（缶）,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ながねぎ    |                                                                                       |              |                                                           |
| 15<br>水 | レモンクリームサンド     | ★たまご,牛乳                  | 食パン,さとう,コーンスターチ         | レモン                                  |  | 737 kcal     | 国産レモンの旬は12月～4月頃です。冬はレモンの爽やかさが寒いかもしれないので、4月に登場のレモンクリームです！  |
|         | サウピカンサラダ       |                          | じゃがいも,油,ごま油,さとう         | キャベツ,にんじん,コーン（缶）,こまつな                |                                                                                       | 26.2 g       |                                                           |
|         | クラムチャウダー       | あさり,ペーコン,とり骨,牛乳,生クリーム    | 油,じゃがいも,小麦粉,バター,マカロニ    | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶)                 |                                                                                       | 2.9 g        |                                                           |
| 16<br>木 | 麦ごはん           |                          | 米,押し麦                   |                                      |  | 789 kcal     | 鯖のカレー焼きは、カレーマヨ味のマッシュポテトをのせて焼きます。                          |
|         | 鯖（さば）のカレー焼き    | さば,粉チーズ                  | マッシュポテト,パン粉,卵不使用マヨネーズ   | しょうが                                 |                                                                                       | 32.7 g       |                                                           |
|         | 新じゃがのそぼろ煮      | 豚肉,とり肉,かつお節              | じゃがいも,油,ごんにやく,さとう       | にんじん,たまねぎ,さやいんげん                     |                                                                                       | 2.6 g        |                                                           |
|         | 糸寒天のレモン酢和え     | 糸寒天                      | さとう                     | コーン（缶）,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン            |                                                                                       |              |                                                           |
| 17<br>金 | 山菜おこわ          | とり肉,油揚げ                  | 米,もち米,米粒麦,油,さとう         | にんじん,筍,乾しいたけ,ふき,わらび                  |  | 773 kcal     | 旬の料理を知ろう<br>～山菜おこわ～<br><br>鰯の唐揚げは初登場です！                   |
|         | 鰯（さめ）の唐揚げ      | さめ                       | でんぶん,油                  | しょうが,にんにく                            |                                                                                       | 33.5 g       |                                                           |
|         | 昆布だしのけんちん汁     | 昆布,とうふ,油揚げ               | ごま油,油,ごんにやく,じゃがいも       | 乾椎茸,生姜,大根,人参,れんこん,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ,小松菜  |                                                                                       | 2.3 g        |                                                           |
|         | 清見オレンジ         |                          |                         | ★清見オレンジ                              |                                                                                       |              |                                                           |
| 20<br>月 | かきたまうどん        | 昆布,さば節,とり肉,油揚げ,かまぼこ,★たまご | でんぶん                    | 乾椎茸,筍,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜               |  | 706 kcal     | 旬の料理を知ろう<br>～よもぎ餅～                                        |
|         | 大豆とじゃこの甘辛揚げ    | 大豆,ちりめんじゃこ               | でんぶん,油,さとう,炒りごま         | ごぼう                                  |                                                                                       | 32.9 g       |                                                           |
|         | 蓬餅（よもぎもち）      | 絹とうふ,あずき                 | 白玉粉,上新粉,さとう             | よもぎ粉                                 |                                                                                       | 2.7 g        |                                                           |
| 21<br>火 | わかめごはん         | たきこみわかめ                  | 米,米粒麦,炒りごま              |                                      |  | 709 kcal     | 擬製豆腐は豆腐に他の食材や調味料を入れて焼いた料理です。<br><br>旬の食材を味わおう<br>～独活（うど）～ |
|         | 擬製豆腐（ぎせいどうふ）   | とり肉,豆腐,★たまご              | 油,さとう,ごま油               | 乾椎茸,人参,ほうれんそう                        |                                                                                       | 32.3 g       |                                                           |
|         | 春のきんぴら         | 豚肉,さつま揚げ                 | 油,つきごんにやく,さとう           | ごぼう,れんこん,にんじん,うど,さやいんげん              |                                                                                       | 2.7 g        |                                                           |
|         | 煮びたし           | かつお節,油揚げ                 |                         | もやし,にんじん,キャベツ,こまつな                   |                                                                                       |              |                                                           |
| 22<br>水 | 新たけのこの混ぜご飯     | 油揚げ                      | 米,米粒麦,さとう               | 新たけのこ,さやえんどう                         |  | 749 kcal     | 旬の食材を味わおう<br>～新たけのこ～                                      |
|         | いかのかりん揚げ       | ★いか                      | 小麦粉,米粉,油                | しょうが                                 |                                                                                       | 36.9 g       |                                                           |
|         | 茶碗蒸し           | ★たまご,かつお節,とり肉,かまぼこ       |                         | えのきたけ,みつば                            |                                                                                       | 2.9 g        |                                                           |
|         | カリカリ油揚げのサラダ    | 油揚げ                      | ごま油,さとう                 | にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,コーン（缶）            |                                                                                       |              |                                                           |
| 23<br>木 | 麦ごはん           |                          | 米,押し麦                   |                                      |  | 792 kcal     | ほきの南部揚げはケチャップが入った甘めのソースが食べやすい一品です。                        |
|         | ほきの南部揚げ        | ホキ                       | 小麦粉,炒りごま,油,さとう,でんぶん     |                                      |                                                                                       | 31.9 g       |                                                           |
|         | 春野菜の胡マネーズ和え    | 焼ちくわ                     | 卵不使用マヨネーズ,さとう,白すりごま     | チンゲンサイ,キャベツ,コーン（缶）                   |                                                                                       | 3.3 g        |                                                           |
|         | 新じゃがと玉ねぎのみそ汁   | さば節,油揚げ,みそ               | じゃがいも                   | たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ながねぎ                 |                                                                                       |              |                                                           |
| 24<br>金 | ハヤシライス         | 豚骨,とり骨,豚肉                | 米,米粒麦,油,バター,小麦粉         | 玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ,人参,マッシュルーム(缶),トマト(缶) |  | 743 kcal     | 年に一度、この時期しか出会えないハヤシライスです。                                 |
|         | 春キャベツとコーンのサラダ  |                          | 油                       | キャベツ,コーン（缶）                          |                                                                                       | 22.0 g       |                                                           |
|         | 美生柑            |                          |                         | ★美生柑                                 |                                                                                       | 2.6 g        |                                                           |
| 27<br>月 | 麻婆ライス          | 豚肉,とり骨,みそ,八丁味噌,絹とうふ      | 米,押し麦,油,さとう,でんぶん,ごま油    | にんにく,生姜,乾椎茸,筍,人参,玉ねぎ,ニラ,長ねぎ          |  | 714 kcal     | 給食では期間限定の麻婆ライス。次に登場するのは11月です。                             |
|         | 白菜スープ          | ペーコン,とり骨                 | 油                       | にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,セロリ              |                                                                                       | 29.2 g       |                                                           |
|         | ホワイトピースゼリー     | ゼラチン,牛乳,乳酸菌飲料,ヨーグルト      | さとう                     |                                      |                                                                                       | 2.7 g        |                                                           |
| 28<br>火 | こぎつねごはん        | 油揚げ                      | 米,米粒麦,さとう               | 乾しいたけ,にんじん,さやいんげん                    |  | 711 kcal     | きびなごにゆかりが入った衣をまぶして揚げます。のり酢和えはしらすと海苔が入った和え物です。             |
|         | きびなごのゆかり揚げ     | キビナゴ                     | 小麦粉,でんぶん,油              | ゆかり                                  |                                                                                       | 29.1 g       |                                                           |
|         | のり酢和え          | しらす,のり                   | さとう                     | キャベツ,もやし,にんじん                        |                                                                                       | 2.9 g        |                                                           |
|         | ミニ豚汁           | さば節,豚肉,油揚げ,みそ            | 油,じゃがいも                 | たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ,こまつな                 |                                                                                       |              |                                                           |
| 30<br>木 | ハイジの白パン        | 牛乳                       | 強力粉,小麦粉,さとう,バター         |                                      |  | 716 kcal     | 生地から手作りのハイジの白パン。ふわもちの食感が人気です。                             |
|         | トマトシチュー        | とり骨,豚肉,あさり               | 油,バター,小麦粉,じゃがいも,さとう     | 玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ,人参,しめじ,トマト(缶)        |                                                                                       | 27.2 g       |                                                           |
|         | こまつナサラダ        | マグロ（缶）                   | 油,さとう                   | こまつな,きゅうり,キャベツ,もやし,にんじん,レモン          |                                                                                       | 2.5 g        |                                                           |
|         | フルーツヨーグルト      | ヨーグルト                    | さとう                     | パイナップル（缶）,もも（缶）,みかん（缶）               |                                                                                       |              |                                                           |

※アレルギー食品には記号を表示しています。 献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。