

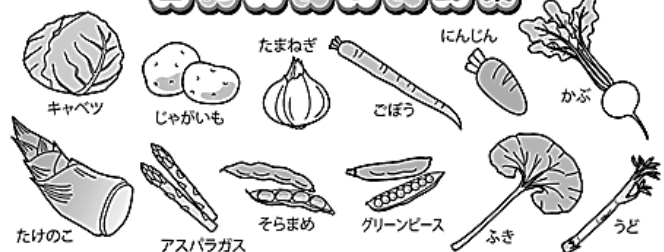
令和8年 4月献立表

江東区立第二砂町中学校

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
9 木	キャロットライスの米粉クリームソース ツナと野菜のサラダ デコボン		牛乳(飲用), 鶏ひき肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, ツナ	にんにく, にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, デコボン	無洗米, バター, 油, 米粉, ごま油, 砂糖	772 kcal 26.2 g 34.2 g
10 金	お赤飯 鶏肉の長ねぎソース きゃべつの磯和え お祝いすまし汁		牛乳(飲用), ささげ, 鶏肉モモ(皮付き), 刻みのり, 豆腐(木綿), 生わかめ(冷凍), なた	ねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん	無洗米, もち米, 黒ごま, ★小麦粉, 片栗粉, ★揚げ油, 砂糖, 白ごま	768 kcal 30.7 g 24.3 g
13 月	ごまきな粉トースト チーズサラダ 米粉のハンガリアンシチュー		牛乳(飲用), きな粉, グイスチーズ, 鶏肉モモ(皮付き)	きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし, たまねぎ, ブロッコリー	★食パン, マーガリン, はちみつ, 白ごま, 油, 砂糖, じゃがいも, バター, 米粉	752 kcal 29.6 g 32.5 g
14 火	ごはん カレー肉じゃが 海藻入りハリハリゆで野菜 ネーブルオレンジ		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), ぐきわかめ	にんじん, たまねぎ, 切干しいたけ, キャベツ, きゅうり, ネーブルオレンジ	無洗米, 油, じゃがいも, つきこんにやく, 砂糖, ごま油, 白ごま	747 kcal 27.4 g 22.1 g
15 水	あぶたま丼 白菜の和え物 春野菜の味噌汁		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ★鶏卵, 油揚げ	たまねぎ, さやいんげん, はくさい, にんじん, こまつな, たけのこ(缶), かぶ	無洗米, 油, 砂糖, 片栗粉, 白ごま, じゃがいも	804 kcal 33.4 g 27.9 g
16 木	炒めそば五目あんかけ 野菜のごま酢和え フルーツヨーグルト		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), ★うずら卵(水煮缶), プレーンヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(缶), はくさい, もやし, こまつな, もやし, きゅうり, にんじん, みかん(缶), 黄桃缶(缶), パイン(缶)チビット	★蒸し中華めん, 油, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 三温糖, 白ごま(すり)	755 kcal 31.6 g 29.0 g
17 金	ごはん 鯖の味噌煮 パリパリサラダ すまし汁		牛乳(飲用), さば, ハ丁みそ, 鶏肉モモ(皮付き), 豆腐(木綿), 生わかめ(冷凍)	しょうが, にんじん, はくさい, きゅうり, だいこん, ねぎ, えのきたけ	無洗米, 三温糖, ★しゅうまいの皮, ★揚げ油, 砂糖, ごま油	747 kcal 34.3 g 27.6 g
20 月	キムチチャーハン ししゃもの唐揚げ 中華風コンスープ		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), ★ししゃも, 鶏肉モモ(皮付き), ★鶏卵	しょうが, にんにく, はくさい(キムチ漬け), にんじん, ねぎ, にら, たまねぎ, クリームコーン, ホールコーン缶(粒), こまつな	無洗米, バター, 油, ごま油, 片栗粉, ★小麦粉, ★揚げ油	748 kcal 32.5 g 28.3 g
21 火	グリーンピースごはん 鶏の照り焼き 野菜のからし和え じゃがいものすき焼き風		牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 鶏肉モモ(皮付き), 豚肩(脂身付き), 豆腐(木綿)	グリーンピース(生), しょうが, もやし, こまつな, にんじん, たまねぎ, はくさい, しめじ	無洗米, 三温糖, 片栗粉, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも, つきこんにやく	790 kcal 35.9 g 24.4 g
22 水	黒砂糖パン 米粉のポテトグラタン ひよこ豆のサラダ 清見オレンジ		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳, 生クリーム, ピザ用チーズ, ひよこまめ(乾)	たまねぎ, マッシュルーム(水煮), ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, ホールコーン缶(粒), 清見オレンジ	★黒砂糖パン, 油, バター, 米粉, じゃがいも, ★乾燥パン粉, 油, 砂糖, ごま油	806 kcal 30.2 g 31.7 g
23 木	たけのこごはん いかのかりん揚げ 和風サラダ 呉汁		牛乳(飲用), 油揚げ, ★いか, 生わかめ, 大豆	たけのこ(缶), にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, ごぼう, こまつな, ねぎ	無洗米, ★揚げ油, 片栗粉, 油, 砂糖, 白ごま, 板こんにやく	752 kcal 35.9 g 23.7 g
24 金	麻婆豆腐丼 もやしと小松菜のナムル りんごゼリー		牛乳(飲用), 木綿豆腐(押し・マーボー用), 鶏ひき肉, ハ丁みそ, 粉寒天	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, たけのこ(缶), エリンギ, こまつな, もやし, りんごジュース, りんご(缶詰)	無洗米, 油, 三温糖, ごま油, 片栗粉, 白ごま, 砂糖	814 kcal 31.4 g 26.1 g
27 月	豚丼 わかめサラダ 美生柑		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 生わかめ(冷凍)	たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, 美生柑	無洗米, つきこんにやく, 油, 三温糖, 白ごま, 砂糖, ごま油	747 kcal 28.6 g 23.5 g
28 火	かけ五目うどん にらともやしのごま醤油 いももち		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 油揚げ, 生わかめ(冷凍)	にんじん, ねぎ, はくさい, 干しいたけ, もやし, にら	★冷凍うどん, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, じゃがいも, 片栗粉, バター, ★揚げ油	780 kcal 27.8 g 29.8 g
29 水	昭和の日					
30 木	ごはん 鮭のにんにく味噌焼き じゃがいものきんぴら炒め かきたま汁		牛乳(飲用), 鮭, 米みそ(江戸甘みそ), 豚肩(脂身付き), 鶏肉モモ(皮付き), 豆腐(木綿), ★鶏卵	にんにく, ねぎ, ごぼう, にんじん, たまねぎ	無洗米, 砂糖, ごま油, 油, つきこんにやく, 砂糖, ★揚げ油, じゃがいも, 白ごま, 片栗粉	756 kcal 38.7 g 23.4 g

春に美味しい野菜



春から初夏にかけて採れるものを「春～」や「新～」と呼びます。多くの野菜は季節に関係なく食べることができますが、野菜本来の時季(旬)に採れたものの方が、栄養満点で、味も香りも良いです。

春の野菜も、もちろん給食に使います！
この季節ならではの柔らかな甘み・ほのかな苦みを楽しみましょう！