

令和8年4月 献立表

給食回数 16回

港区立高陵中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 144kcal たんぱく質 |
|-----|---|----|--|---|--|--------------------|
| 8日 | 春野菜のカレーライス 豆腐サラダ バイゼリー | ○ | 鶏肉、豆腐、アガー、牛乳 | 精白米、油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖、白ごま、ごま油 | にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、アスパラガス、トマト缶、キャベツ、もやし、長ねぎ、キヤンジュース、バイゼン缶 | 826 kcal 27.5 g |
| 9日 | ご飯 イカのかりんと揚げ ワカメサラダ 生揚げのピリ辛煮 | ○ | いか、わかめ、豚肉、生揚げ、牛乳 | 精白米、でん粉、油、白ごま、三温糖、ごま油、上白糖 | しょうが、人参、小松菜、もやし、にんにく、玉ねぎ、えのき、白菜、にら | 756 kcal 35.2 g |
| 10日 | 白菜と豚肉のあんかけ丼 小松菜のツナ和え じゃがいもの味比べ | ○ | 豚肉、ツナ、牛乳 | 精白米、でん粉、じゃが芋、油 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、白菜、小松菜、キャベツ、人参 | 734 kcal 28.7 g |
| 13日 | ご飯 のりとあさりの佃煮 ししやものチーズフライ 野菜のおかか和え かき玉汁 | ○ | のり、あさり、ししやも、チーズ、糸刺り節、豆腐、鶏卵、牛乳 | 精白米、三温糖、薄力粉、パン粉、油、でん粉 | パセリ、キャベツ、人参、小松菜、もやし、えのき | 850 kcal 37.8 g |
| 14日 | 黒ごまハニートースト ハーブチキンサラダ 春キャベツのクリームシチュー デコパン 【特別栽培農産物】 | ○ | 鶏肉、白いんげん豆、牛乳 | 食パン、バター、はちみつ、上白糖、白ごま、黒ごま、オリーブ油、油、じゃが芋、バター、薄力粉 | にんにく、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、春キャベツ、デコパン | 784 kcal 29.3 g |
| 15日 | ソイガー（鶏おこわ） 春雨サラダ えびのフォー | ○ | 鶏肉、えび、牛乳 | 精白米、もち米、上白糖、油、春雨、ごま油、米粉めん | しょうが、にんにく、葉ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、レモン果汁 | 724 kcal 28.1 g |
| 16日 | わかめご飯 鯖の佃煮焼き こんにやくと豚肉の炒め物 春野菜の豚汁 | ○ | わかめ、ごぼろの素、さわら、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 精白米、白ごま、でん粉、油、こんにやく、ごま油、じゃが芋 | ゆず、にんにく、にんにく、にら、ごぼう、人参、たけのこ、キャベツ、サヤエンドウ | 729 kcal 35.9 g |
| 17日 | とり天うどん 春キャベツの塩昆布和え メロン | ○ | 鶏肉、かまぼこ、わかめ、油揚げ、塩昆布、牛乳 | うどん、三温糖、薄力粉、でん粉、油、ごま油 | 玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しょうが、にんにく、キャベツ、人参、メロン | 751 kcal 35.2 g |
| 20日 | ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ わかめときゅうりの香味醤油和え 鶏ごぼう味噌汁 | ○ | 豆腐、鶏卵、わかめ、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳 | 精白米、油、上白糖、三温糖、でん粉、白ごま、ごま油、じゃが芋 | 人参、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、にんにく、ごぼう、大根 | 726 kcal 29.8 g |
| 21日 | ボンゴレロツソンスパゲティ グリーンサラダ パンナコッタのベリーソースがけ | ○ | 豚肉、高野豆腐、レンズ豆、あさり、バター、粉チーズ、アガー、牛乳、生クリーム | スパゲティ、オリーブ油、でん粉、上白糖 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマト缶、小松菜、キャベツ、アスパラガス、ラズベリー、ブルーベリー | 802 kcal 35.2 g |
| 22日 | マーボー豆腐丼 野菜の華風和え りんご 【特別栽培農産物】 | ○ | 豚肉、高野豆腐、豆腐、八丁みそ、牛乳 | 精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま | にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、たけのこ、もやし、キャベツ、小松菜、りんご | 766 kcal 29.3 g |
| 23日 | ご飯 鮭のさざれ焼き 小松菜の磯和え じゃがいもの呉汁 | ○ | さけ、のり、大豆、油揚げ、わかめ、みそ、牛乳 | 精白米、マヨネーズ(卵なし)、パン粉、じゃが芋 | 小松菜、人参、もやし、大根、長ねぎ | 721 kcal 34.3 g |
| 24日 | 肉味噌あんかけ卵チヤーハン じゃことキャベツのサラダ キヤンティーパーテ | ○ | 鶏肉、豚肉、高野豆腐、みそ、八丁みそ、牛乳、ちりめんじゃこ | 精白米、ごま油、油、三温糖、でん粉、さつま芋、バター | にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、たけのこ、キャベツ | 857 kcal 34.3 g |
| 27日 | たけのこごはん ホキのフライ 小松菜のごま和え さつま汁 | ○ | 鶏肉、ホキ、油揚げ、みそ、牛乳 | 精白米、薄力粉、パン粉、油、白ごま、上白糖、ごま油、こんにやく、さつま芋 | たけのこ、小松菜、もやし、人参、ごぼう、大根、長ねぎ | 755 kcal 34.1 g |
| 28日 | フレンチトースト コーンスロロ 鶏肉とイカのトマトシチュー 河内晩柑 【特別栽培農産物】 | ○ | 鶏卵、牛乳、鶏肉、いか、白いんげん豆 | 食パン、上白糖、バター、油、じゃが芋、薄力粉、三温糖 | キャベツ、人参、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、セロリ、ほんしめじ、小松菜、トマト缶、河内晩柑 | 756 kcal 33.2 g |
| 30日 | ご飯 春巻き ツナキャベツ 卵スープ | ○ | 豚肉、ツナ、鶏肉、鶏卵、牛乳 | 精白米、油、春雨、でん粉、ごま油、春巻きの皮(生)、薄力粉、マヨネーズ(卵なし) | にんにく、しょうが、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら、キャベツ、もやし、玉ねぎ、えのき | 777 kcal 28.8 g |

※食材の都合により献立を変更することがあります。