

# 令和8年度4月 献立予定表

品川区立伊藤学園

日	曜日	給食のない学年	献立	牛乳	使用する主な食品名とその働き			3・4年生 エネルギー [kcal]	3・4年生 たんぱく質 [g]	中学生 エネルギー [kcal]	中学生 たんぱく質 [g]
					主に体の組織を作るもの(赤)	主にエネルギーになるもの(黄)	主に体の調子を整えるもの(緑)				
8	水	1年 ひまわり 1年	赤飯 魚の竜田揚げ 糸寒天のあえ物 すまし汁		牛乳 小豆 あじ 油揚げ 糸寒天 わかめ	米 もち米 黒ごま でんぷん 油 三温糖	しょうが きゅうり にんじん もやし しめじ 大根 小松菜	587	25.6	713	32.0
9	木	1年 ひまわり 1年	マーボー豆腐ごはん 青菜のスープ ぶどうゼリー		牛乳 八丁みそ 赤みそ 大豆 豆腐 豚ひき肉 鶏肉 アガー	米 胚芽米 ごま油 油 でんぷん 三温糖	干しいたけ にんじん たら たまねぎ たけのこ にんにく しょうが えのきだけ もやし 小松菜 ぶどうジュース	656	26.4	783	31.0
10	金	1年 ひまわり 1年	ごはん しゅうまい 炒合菜 中華コーンスープ		牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 卵 鶏肉	米 胚芽米 しゅうまいの皮 ごま油 三温糖 でんぷん 油 はるさめ	ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが もやし キャベツ たら にんじん にんにく チンゲンサイ クリームコーン ホールコーン	592	22.6	710	26.6
13	月		カレーライス 小松菜サラダ かんきつ		牛乳 豚肉	米 胚芽米 小麦粉 油 ジャがいも ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜 かんきつ	649	20.5	781	23.8
14	火		五目おこわ きゅうりとちくわの酢の物 新じゃがのそぼろ煮		牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 焼きちくわ 鶏ひき肉	米 もち米 ごま油 三温糖 油 ごま ジャがいも でんぷん	ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん きゅうり もやし たまねぎ 小松菜	631	26.4	761	31.0
15	水		ガーリックトースト ポークシチュー ツナサラダ		牛乳 豚肉 きんとき豆 ツナ	食パン バター 小麦粉 油 赤ザラメ ジャがいも 三温糖	にんにく パセリ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	577	24.9	720	30.2
16	木		ごはん 魚のごまみそ焼き もやしの甘酢煮 けんちん汁		牛乳 ぶり みそ 赤みそ 油揚げ 豆腐	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 油 ジャがいも	きゅうり にんじん もやし ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	615	27.6	754	34.3
17	金		スパゲティミートソース ジュリエンスープ オレンジケーキ		牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン 卵	スパゲティ 小麦粉 油 バター 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ オレンジジュース	683	27.7	828	32.9
20	月		ごはん 小いわしのカレー揚げ 大根とひじきのおかかサラダ 肉じゃが		牛乳 小いわし ひじき 糸けすり筋 豚肉	米 胚芽米 でんぷん 油 ごま油 三温糖 ジャがいも	しょうが きゅうり にんじん 大根 さやいんげん たまねぎ 糸こんにゃく	605	23.3	729	27.3
21	火		コーンピラフ オニオンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポターシュ かんきつ		牛乳 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆ペースト	米 胚芽米 油 三温糖 さつまいも	ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ きゅうり 小松菜 キャベツ パセリ かんきつ	598	19.3	720	22.4
22	水		たけのこごはん 干草焼き 磯香あえ 豚汁		牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 卵 豚ひき肉 ささみのり 豚肉 豆腐 みそ	米 胚芽米 油 三温糖 ジャがいも	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	612	29.1	735	34.6
23	木		ミルクパン フライドフィッシュ ゆで野菜変わりソース 野菜の豆乳スープ		牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆乳	ミルクパン でんぷん 油 米粉 三温糖 ジャがいも	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん もやし 小松菜	581	29.2	732	37.1
24	金		ブルコギ丼 卵スープ りんごゼリー		牛乳 豚肉 卵 鶏肉 アガー	米 胚芽米 ごま ごま油 油 三温糖 でんぷん	たら もやし たまねぎ にんじん にんにく しょうが 小松菜 りんごジュース	640	26.0	767	30.3
27	月		五目うどん 変わり漬け 鶏肉とさつまいものごまみそあえ		牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ 赤みそ	冷凍うどん 三温糖 ごま 油 さつまいも でんぷん	小松菜 干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	588	23.4	708	27.5
28	火		ごはん 魚の照り焼き ごまあえ 真汁		牛乳 さわら 赤みそ 鶏肉 豆腐 豆乳 油揚げ 大豆 みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 ジャがいも 油	しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	596	29.4	731	36.4
30	木		ツナピザトースト ホワイトシチュー かんきつ		牛乳 ミックスチーズ ツナ 生クリーム 鶏肉	食パン 三温糖 油 小麦粉 ジャがいも	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく パセリ にんじん かんきつ	612	26.3	759	32.2

☆献立は行事や食材納入の都合により変更する場合があります。