



4月 献立表

令和8年度

調布市立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9月	花見寿司	○	油揚げ	米,砂糖	筍,人参,かんぴょう	674 kcal
	魚の西京焼き		鯖,白味噌			32.3 g
	桜麩のすまし汁		豆腐,乾燥わかめ,けずり	生ふ	人参,たけのこ,ねぎ	17.6 g
	紅白ゼリー		寒天,調製豆乳	砂糖	クランベリージュース	2.7 g
10月	ご飯	○		米		680 kcal
	回鍋肉		豚肉,赤味噌	油,砂糖,てんぷん	にんにく,生姜,ねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし	23.8 g
	わかめと豆腐のスープ		わかめ(乾燥,水戻し),豆腐	ごま油,白ごま	筍,白菜,えのきたけ,ねぎ	21.1 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	2.4 g
13月	ご飯	○		米		670 kcal
	ししゃものさざれ焼き		ししゃも	マヨネーズ(卵不使用),パン粉		33.6 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白味噌,赤味噌,けずり	じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	19.6 g
	ほうれん草ののり和え		刻みのり		ほうれん草,キャベツ,もやし	2.3 g
14日	ガパオライス	○	鶏挽肉,刻み大豆	米,油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,赤ピーマン,黄ピーマン	795 kcal
	とりにくのフォー		鶏肉	油	にんにく,人参,もやし,チンゲン菜,葉ねぎ,レモン果汁	30.3 g
	パインポンチ		寒天	砂糖,白玉団子	パイン濃縮還元ジュース,みかん缶,パイン缶,レモン	18.2 g
						2.9 g
15日	深川めし	○	あさり水煮,刻みのり	米,油,砂糖	ごぼう,人参,いんげん	668 kcal
	ちゃんこ鍋		鶏挽肉,豆腐,油揚げ	てんぷん,しらたき	生姜,玉葱,白菜,大根,人参,しめじ,ねぎ	29.5 g
	抹茶プリン		牛乳,生クリーム	砂糖		21.7 g
						2.9 g
16日	たまごラーメン	○	豚肉,卵,ロースハム	蒸し中華めん,油	にんにく,生姜,人参,筍,もやし,白菜,チンゲン菜,ねぎ	682 kcal
	花しゅうまい		豚挽肉,鶏挽肉	砂糖,てんぷん,しゅうまいの皮	玉葱,生姜,干し椎茸	36.2 g
	ナムル			砂糖,ごま油	人参,ほうれん草,小松菜,もやし	27.4 g
						2.9 g
17日	いわしのひつまぶし	○	いわし,刻みのり	米,てんぷん,油,砂糖	生姜	761 kcal
	筑前煮		鶏肉,大豆,けずり	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,筍,干し椎茸,いんげん	29.9 g
	おなかサラダ		ロースハム,塩昆布,おなか	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,人参	27.3 g
						2.9 g
20日	カレーライス	○	豚肉	米,じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんにく,生姜,ダイオウ,玉葱,人参,グリーンピース	792 kcal
	カントリーサラダ			油,砂糖	きゅうり,もやし,キャベツ,大根,人参,レモン果汁	23.5 g
	ぶどうゼリー			砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	23.3 g
						2.2 g
21日	ミルクパン	○		ミルクパン		701 kcal
	クリームコーンシチュー		鶏肉,いんげんまめペースト,牛乳,生クリーム	じゃがいも,マカロニ,油,バター,小麦粉	玉葱,人参,クリームコーン,マッシュルーム	24.0 g
	ラビットサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン,玉葱,人参,レモン果汁	30.9 g
	果物(いちご)				いちご	2.7 g
22日	五目炒飯	○	豚肉	米,麦,油,ごま油	にんにく,人参,ねぎ,きくらげ,グリーンピース	745 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	てんぷん,油	生姜,にんにく	29.3 g
	パンサンズー			春雨,ごま油,油,砂糖	もやし,人参,キャベツ,きゅうり	29.8 g
						2.4 g
23日	スパゲティミートソース	○	豚挽肉,刻み大豆,レンズまめ	スパゲティ,油,オリーブ油	生姜,にんにく,人参,玉葱,セロリ,グリーンピース	834 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,ごま油	ホールコーン,きゅうり,人参,もやし,にんにく	32.3 g
	スイートビーンズ		白花豆,牛乳,生クリーム	さつまいも,バター		30.2 g
						2.9 g
24日	わかめご飯(α米)	○	炊込みわかめ	アルファ米(原料:うるち米)		755 kcal
	鯖のごま焼き		鯖	砂糖,白ごま		29.6 g
	若芽とツナの和え物		わかめ(乾燥),ツナ	マヨネーズ(卵不使用),ごま油	キャベツ,もやし,人参	26.5 g
	つぶつぶみかんゼリー			砂糖	パイン,オレンジ濃縮還元ジュース,みかん缶	2.9 g
28日	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,砂糖,油		661 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン,豚肉,大豆,いんげんまめ	じゃがいも,油,マーガリン(乳不使用),米粉	生姜,にんにく,人参,玉葱	23.5 g
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,ホールコーン,玉葱	31.1 g
	果物(バナナ)				バナナ	2.5 g
30日	ご飯	○		米		743 kcal
	いかフライのレモン煮		いか	小麦粉,パン粉,油,砂糖	レモン果汁	33.8 g
	三杯汁		豆腐,油揚げ,けずり	里芋,てんぷん	大根,人参,干し椎茸,小松菜	19.9 g
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	砂糖,油,ごま油	きゅうり,キャベツ,人参	2.5 g

※天候・仕入れの状況などにより献立は変更になることがあります。