



# 2026年 4月献立表 全学年 15回

調布市立調布中学校

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		
8水	きになる野菜ジュース	進級お祝い			きになる野菜ジュース(白ブドウ・梨・りんご)	870 kcal		
	トリニータ丼		鶏小間	米(三浦),片栗粉,三温糖	揚げ油,ごま油	ニラ	にんにく,生姜	27.9 g
	小松菜と大根のスープ		鶏小間・A-コ(千切りｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)			小松菜	大根,干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	21.7 g
	紅白ポンチ			白玉(135ヶ/凍,大豆・卵・乳なし),上白糖			みかん,パイナップル,ナタデココ	
9木	ジャンバラヤ		A-コ(色紙ｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし),鶏小間	米	炒め油	人参,ピーマン,パプリカ(赤)	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	623 kcal
	モチコチキン	○	鶏もも皮付き	三温糖,白玉粉,コーンスターチ	揚げ油		長ねぎ,にんにく,生姜	30.9 g
	スープジュリエヌ		鶏小間	じゃがいも		人参,パセリ	セロリ,玉ねぎ	19.6 g
10金	竹の子ごはん		鶏小間,油揚げ(卵・乳なし)	三温糖	炒め油		新竹の子	626 kcal
	イカのかりんと揚げ		いか短冊	片栗粉	揚げ油		生姜	29.5 g
	ゆかり和え	○				人参	大根,きゅうり,ゆかり(大豆・卵・乳なし)	20.5 g
	沢煮椀		豚バラ			人参	ごぼう,大根,えのき	
13月	豚丼		豚バラ,豚肉	米,三温糖,片栗粉	炒め油		にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ	716 kcal
	わかめスープ	○	豚肉	わかめ	ごま油	人参	もやし,長ねぎ	23.9 g
	清美オレンジ						清見オレンジ(2L)	32.1 g
14火	スパゲッティナポリタン		豚バラ(千切りｽｲｽﾞ),A-コ(千切りｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし)	炒め油	人参,ピーマン	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	621 kcal
	スパイシー大豆	○	大豆	片栗粉	揚げ油			25.4 g
	レタスのスープ		A-コ(千切りｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)			人参	冷凍コーン,レタス	27.3 g
15水	豚キムチチャーハン		豚バラ(千切りｽｲｽﾞ)	米	炒め油,ごま油,白いりごま	人参	長ねぎ,そば(卵・乳・魚介・卵・乳なし)	691 kcal
	棒ぎょうざ	○	豚ひき肉	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし),カサ・揚げ油,片栗粉・餃子の皮(13cm四角),大豆・卵・乳なし	ごま油	ニラ	長ねぎ,生姜,にんにく	25.7 g
	中華風コーンスープ		絹豆腐	三温糖,片栗粉			クリームコーン(卵・乳なし),冷凍コーン,長ねぎ	28.8 g
16木	ごはん			米				652 kcal
	さばの西京焼き		さば切身,西京味噌	三温糖				32.4 g
	塩昆布和え	○		塩昆布		人参	大根,きゅうり	22.1 g
	菜の花と桜の花見汁		かまぼこ,鶏小間,絹豆腐			人参,菜の花	大根,えのき,干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	
17金	カレーライス		豚ひき肉,A-コ(千切りｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)	米(三浦),じゃがいも,三温糖,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,グリーンピース	737 kcal
	春きゃべつのサラダ	○	A-コ(卵)	三温糖	サラダ油	人参	キャベツ	20.2 g
	いちごミルクゼリー			調理性牛乳(生クリーン),イナアガー,フローズンフルーツ(乳あり,卵なし)	上白糖		いちごビュレ	30.8 g
20月	ゆかりごはん			米(三浦)			ゆかり(大豆・卵・乳なし)	686 kcal
	新じゃがの肉じゃが	○	豚肉,豚バラ	しらたき(白・5cm),じゃがいも,三温糖	炒め油	人参	生姜,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),玉ねぎ,水菜(短冊),グリーンピース	24.0 g
	味噌けんちん汁		油揚げ(卵・乳なし),木綿豆腐,みそ(合わせ)	つきこんにやく(黒),里芋	炒め油	人参	ごぼう,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),大根,長ねぎ	24.6 g
21火	パニーニ	世界の料理	A-コ(千切りｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)	ピザチーズ(QBB)	コッパパン(乳あり,卵なし)			752 kcal
	ポパイサラダ			三温糖	サラダ油	ほうれん草,人参	冷凍コーン,きゅうり	28.9 g
	コーンクリームシチュー		鶏小間,A-コ(色紙ｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)	調理性牛乳(10L),調理性牛乳(1L),生クリーム	じゃがいも,小麦粉	炒め油,バター,サラダ油	人参,パセリ	玉ねぎ,クリームコーン(卵・乳なし),冷凍コーン
22水	マーボー豆腐丼		豚ひき肉,大豆ミート(乾,卵・乳なし),木綿豆腐,みそ(赤)	アルファ米(うるち米水1.8倍),三温糖,片栗粉	炒め油,ごま油	人参,ニラ	にんにく,生姜,長ねぎ,水菜(薄切),干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	667 kcal
	ししゃものから揚げ	○	ししゃも	片栗粉	揚げ油		生姜,にんにく	36.5 g
	春雨スープ		鶏小間,絹豆腐	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし),カサ・揚げ油	ごま油	人参,小松菜	乾きくらげ,もやし,長ねぎ	22.6 g
23木	チキンライス		鶏小間,A-コ(色紙ｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)	米(三浦)	炒め油,マーガリン(卵・乳なし)	人参,トマトビュレ(3kg)	マッシュルーム(シトルト),玉ねぎ,冷凍コーン	652 kcal
	ポパイスープ	○	A-コ(千切りｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)			人参,ほうれん草	玉ねぎ,冷凍コーン	18.1 g
	塩バター大学芋			さつまいも,カソナード(ブラウンシュガー)	揚げ油,バター,マーガリン(卵・乳なし)			20.9 g
24金	防災対策用アルファ米			アルファ米				647 kcal
	里芋とこんにやくの炒め煮	○	豚バラ(2cm幅ｽｲｽﾞ),豚肉	つきこんにやく(黒),里芋,三温糖	ごま油		にんにく,生姜,大根,グリーンピース	21.8 g
	豆乳みそ汁		豚肉,みそ(合わせ),豆乳	じゃがいも		人参,小松菜	干し椎茸(ｽﾗｲｽ),大根,しめじ,舞茸,長ねぎ	23.6 g
28火	マーガリンパン			マーガリンパン(乳あり,卵なし,ｺｯﾊﾟ)				688 kcal
	タンドリーチキン	○	鶏肉切身	プレーンヨーグルト			にんにく,生姜	32.2 g
	ポイル野菜			じゃがいも		ブロッコリー,人参		30.7 g
	パンプキンポタージュ		A-コ(千切りｽｲｽﾞ,大豆・卵・乳なし)	調理性牛乳,生クリーム	小麦粉	サラダ油,バター	かぼちゃペースト(凍,卵・乳なし)	玉ねぎ
30木	木島平村のごはん			木島平村のお米				662 kcal
	イカステーキ	○	イカ切身	片栗粉,三温糖	揚げ油,炒め油		玉ねぎ	29.3 g
	じゃことわかめの和え物		わかめ,じゃこ	三温糖	サラダ油,ごま油	人参	もやし,きゅうり	16.7 g
	吉野汁		笹蒲鉾(大豆・卵・乳なし),油揚げ(卵・乳なし),鶏小間	つきこんにやく(白),じゃがいも,片栗粉		人参,ほうれん草	長ねぎ	

※行事,仕入れの都合により,献立を変更することがあります。ご了承ください。

※献立表には,調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。