

4月 献立表



令和8年

江東区立深川第八中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	赤色の食品 血や肉になる食品	エネルギー	たんぱく質	
7	火	前期始業式								
8	水	入学式								
9	木	【給食始まり】 カレーライス	○	カリカリベーコンサラダ カルピスポンチ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ 三温糖 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	牛乳 豚モモ 粉寒天 鶏ガラパック ベーコン カルピス	833	21.6	
10	金	黒砂糖パン	○	シーフードグラタン にんじんサラダ	黒砂糖パン バター 油 小麦粉 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 きゅうり キャベツ	牛乳 鶏むね肉 えび いか 生クリーム ツナ ピザチーズ	832	34.0	
13	月	ご飯	○	麻婆豆腐 じゃがいもの中華風サラダ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら きゅうり	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏ガラパック ハム	824	33.2	
14	火	花見寿司	○	いかのかりん揚げ はりはりサラダ かきたま汁	米 砂糖 かんぴょう でん粉 緑豆はるさめ ごま油	人参 干し椎茸 れんこん 生姜 さやいんげん 切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ 小松菜	牛乳 油揚げ 鶏卵 刻みのり いか じゃこ ハム 厚削り 豆腐	821	41.1	
15	水	セサミトースト	○	コーンシチュー ツナサラダ 清見オレンジ	食パン 白ごま グラニュー糖 マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	牛乳 豚モモ 生クリーム ツナ	820	28.6	
16	木	ご飯	○	鶏肉と野菜の五色煮 華風甘酢 具だくさん汁	米 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	生姜 人参 さやいんげん 大根 きゅうり ごぼう ねぎ 小松菜	牛乳 鶏肉モモ 大豆 厚削り 生揚げ	847	31.4	
17	金	炒め五日あんかけ 焼きそば	○	青のりポテトビーンズ フルーツヨーグルト	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし 小松菜 みかん缶 黄桃缶 パイン缶 パナナ	牛乳 豚モモ うずら卵 いか 大豆 青のり ヨーグルト	822	37.7	
20	月	ご飯 (のりの佃煮)	○	鶏ごぼうのさつま揚げ 小松菜の和え物 あさり汁 美生柑	米 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ ごぼう 生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 白菜 しめじ にんにく 美生柑	牛乳 焼きのり ひじき 鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 厚削り 油揚げ あさり	821	35.1	
21	火	親子丼	○	大豆入りサラダ 豚汁	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	牛乳 厚削り 鶏むね肉 鶏卵 刻みのり 大豆 豚肩 豆腐	825	37.9	
22	水	ピザトースト	○	春キャベツとコーンの チャウダー じゃがいものハニーサラダ	食パン 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン 小麦粉 はちみつ	にんにく ホールトマト缶 玉ねぎ ピーマン 人参 コーン缶 キャベツ パセリ きゅうり	牛乳 ベーコン ハム ピザチーズ あさり 鶏ガラパック スキムミルク 生クリーム	828	32.7	
23	木	ご飯 (かつおでんぶ)	○	さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 豆乳仕立ての味噌汁	米 白ごま つきこんにやく 砂糖	人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜	牛乳 粉かつお 鯖 ひじき 油揚げ 豚肩 さつま揚げ 豆腐 厚削り 豆乳	820	39.0	
24	金	スパゲッティ ミートソース	○	タコのマリネ じゃがいものから揚げ	スパゲッティ 油 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ホールトマト缶 エリンギ きゅうり	牛乳 豚ひき肉 タコ 粉チーズ	843	35.3	
27	月	高菜とひき肉の チャーハン	○	ひじきと小松菜のナムル ワンタンスープ	米 油 ごま油 白ごま ワンタンの皮	生姜 ねぎ たかな漬 にんにく もやし 小松菜 人参 玉ねぎ	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 ひじき 鶏ガラパック 豚モモ なた	821	30.9	
28	火	ご飯	○	さばの塩焼き じゃがいものきんぴら炒め煮 ごま味噌汁	米 油 つきこんにやく じゃがいも 白ごま 砂糖	人参 ごぼう ねぎ	牛乳 鯖 豚肩 厚削り 豆腐 生わかめ	849	36.3	
29	水	昭和の日								
30	木	たけのご飯	○	磯辺揚げ(ししゃも・ちくわ) ゴマドレッシングサラダ すまし汁 美生柑	米 油 砂糖 白ごま 小麦粉 練りごま	人参 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ さやいんげん きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 美生柑	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 竹輪 鶏卵 青のり ししゃも ハム だし昆布 厚削り 豆腐	829	34.7	

献立は、価格・天候により変更する事があります。



ご入学・ご進級おめでとうございます！！

学校給食は、成長期に必要な栄養をバランスよくとれるように献立内容

(行事食・郷土料理・地場産物を使った献立)を考えています。

そして、1人ひとりの心と体の成長を支えるために、安全でおいしい給食を

提供していきますのでよろしくお願いいたします。



1年間よろしくお願いいたします。
栄養士
調理担当