



2026年4月の献立表



港区立青山中学校

日	献立名	皿 当番 人数	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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	ポークカレーライス	3	○	豚肉	精白米 油 じゃが芋 薄力粉	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参	847 kcal
	コーンサラダ			油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 玉ねぎ	27.8 g	
	くだもの(河内晩柑)◆特別栽培	4		河内晩柑		25.0 g	
						2.0 g	
9 木	鮭入り春の五目ずし	3	○	さけ	精白米 上白糖	かんびょう 人参 干しいたけ	732 kcal
	竹輪と野菜の旨煮			ちくわ	じゃが芋 三温糖	人参 ごぼう 大根	31.7 g
	お祝いすまし汁	4		鶏肉 かまぼこ	でん粉	長ねぎ	14.8 g
	フルーツゼリー			寒天	上白糖	黄桃缶 バイン缶	3.4 g
10 金	新筍ご飯	3	○		精白米 もち米	たけのこ	795 kcal
	鶏の唐揚げ			鶏肉	でん粉 薄力粉 油	にんにく しょうが	30.1 g
	キャベツの塩昆布和え	4		塩昆布	ごま油	キャベツ	30.7 g
	じゃが芋とわかめの味噌汁			わかめ 赤みそ 白みそ	じゃが芋	長ねぎ	3.0 g
13 月	ご飯	3	○		精白米		775 kcal
	ひじきとじゃこふりかけ			ひじき かつお節 ちりめんじゃこ	三温糖		34.5 g
	鮭のレモン醤油揚げ			さけ	薄力粉 でん粉 油 上白糖	レモン汁	25.8 g
	キャベツのお浸し				人参 小松菜 キャベツ	3.0 g	
	なめこの味噌汁	わかめ 赤みそ 白みそ			大根 なめこ		
14 火	ご飯	3	○		精白米 米粒麦		763 kcal
	豚肉の生姜焼き			豚肉	油	しょうが 玉ねぎ	32.6 g
	肉野菜炒め	4		ハム	油 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ 小松菜	30.2 g
	切り干し大根の味噌汁			みそ、みそ		切干し大根 人参 小松菜	2.8 g
15 水	ガバオライス	3	○	豚肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	735 kcal
	ヤムウンセン			人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ レモン果汁	春雨 油 三温糖	27.9 g	
	キャベツとコーンのスープ	3		ベーコン		キャベツ ホールコーン 人参 玉ねぎ しょうが	24.0 g
							3.3 g
16 木	揚げパン	3	○		油 コップパン グラニュー糖		789 kcal
	春野菜のポトフ			鶏肉	じゃが芋	人参 かぶ キャベツ 玉ねぎ しょうが セロリ	27.0 g
	ペンネのトマトソテー	3		ベーコン	油 三温糖 ペンネ	にんにく 玉ねぎ	35.4 g
							3.3 g
17 金	ピリ辛あんかけ炒飯	3	○	豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 人参 たけのこ 干しいたけ	761 kcal
	ごぼうのゴマサラダ			油 ごま油 上白糖 白ごま	ごぼう 人参 キャベツ	27.0 g	
	チンゲン菜としめじのスープ	4		鶏肉	ごま油	しょうが 長ねぎ ほんしめじ ブラックマッペもやし チンゲン 菜	27.6 g
							3.7 g

入学お祝い献立

和食の日

日	献立名	皿 当番 人数	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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 月	ご飯	3	○		精白米		775 kcal
	味噌カツ			鶏肉 鶏卵 ハ丁みそ みそ	薄力粉 パン粉 油 上白糖 白ごま		33.9 g
	春キャベツのいそあえ	4		のり		人参 キャベツ	25.7 g
	すまし汁			わかめ	麩	えのき 小松菜	3.3 g
21 火	春キャベツの回鍋肉丼	2	○	豚肉 みそ	精白米 油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 人参 たけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ	735 kcal
	もやしのナムル			油 ごま油 三温糖 ごま	きゅうり 人参 ブラックマッペもやし	27.0 g	
	角切りりんごのゼリー	4		寒天	上白糖	りんごジュース、りんご缶	18.5 g
							2.6 g
22 水	ガーリックフランスパン	3	○		ソフトフランスパン バター オリーブ油	にんにく	784 kcal
	春野菜シチュー			鶏肉 ベーコン 牛乳	油 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュ ルーム アスパラガス セロリ	27.0 g
	フルーツポンチ	3		寒天	上白糖 はちみつ 三温糖	バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	36.3 g
							2.9 g
23 木	ゆかりご飯	3	○		精白米		727 kcal
	鶏肉の香味焼き			鶏肉		長ねぎ しょうが にんにく	29.9 g
	茎わかめ入りきんぴら	4		茎わかめ	ごま油 こんにゃく 三温 糖	ごぼう 人参	22.5 g
	豚汁			豚肉 赤みそ 白みそ	こんにゃく 里芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	3.0 g
24 金	炒めそば五目あんかけ	2	○	豚肉 ちくわ	油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 干しいたけ ブラックマッペもやし しょうが 長ねぎ チンゲンサイ	804 kcal
	海藻サラダ			わかめ	油 三温糖	大根 きゅうり ホールコーン	30.4 g
	黒糖きな粉マフィン	4		きな粉 鶏卵 牛乳	薄力粉 黒砂糖 バター		29.5 g
							3.0 g
27 月	麦入りご飯	3	○		精白米 米粒麦		807 kcal
	さばの韓国焼き			さば	三温糖 ごま油 でん粉	長ねぎ しょうが にんにく	38.8 g
	チャプチェ	4		豚肉	春雨 ごま油 上白糖	人参 小松菜 キャベツ	28.2 g
豚肉の味噌チゲスープ	豚肉 豆腐 みそ			人参 長ねぎ 白菜 ブラックマッペもやし	2.9 g		
28 火	ワカメご飯	3	○	わかめごはんの素	精白米		725 kcal
	ぎせい豆腐			鶏肉 豆腐 鶏卵	油 三温糖 でん粉	人参 干しいたけ しょうが	32.6 g
	小松菜のおひたし	4		かつお節		小松菜 ブラックマッペもやし 人参	22.3 g
	根菜入り味噌汁			赤みそ 白みそ	こんにゃく じゃが芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	3.4 g
30 木	ミートソーススパゲティー	4	○	豚肉	マカロニスパゲティー オリーブ油 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトソース	739 kcal
	ポテトのバジルサラダ			じゃが芋 油 上白糖	人参 きゅうり ホールコーン バジル にんにく	27.6 g	
	くだもの(甘夏)◆特別栽培	3				甘夏	22.3 g
							2.4 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆

