

4月の予定献立表(中学校)

令和8(2026)年度

日曜	飲み物	給食回数 15回		給食目標		給食について知ろう		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
		献立	材料の働き	力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	体の調子を整えるもと(緑)				
9木	牛乳	ハヤシライス ほうれんそうとコーンのスープ	米 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが トマト キャベツ セロリー ほうれん草 とうもろこし	821	25.5	<p>今年度も給食が始まります! 安全安心でおいしい給食をつくります 【給食開始日】 9日(木) 立川第一から第九中学校</p> <p>今月の注目野菜「キャベツ」 4月は愛知県産のキャベツを使用予定です。この時期のキャベツはやわらかく甘みが強いのが特徴です。</p> <p>*1「皮なしぎょうざ丼」は、皮に包む前のぎょうざの具をごはんにのせて食べます。</p> <p>*2「マラスダ」は、ポルトガルから伝わった、ハワイで人気の揚げ菓子です。給食では、丸パンを揚げて作ります。</p> <p>*3「グヤーシュ」は、牛肉・ラード・たまねぎ・パプリカなどを使った煮込み料理です。ハンガリーの国民食として知られています。給食では、牛肉・ラードを使用せず、豚肉を使っています。</p> <p>今月の図書給食は、15日の「マーボー丼」です。本の紹介は、裏面へ! →→→</p> <p>🍷 今月のハートにんじんDayは20日です!</p> <p>月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1~2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー! 楽しみにしてください。</p>		
10金	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き きゅうりとささみの和えもの 豚汁	米 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	784	37.3			
13月	牛乳	ごはん いかのチリソース チャブチエ 豆腐と白菜の中華スープ	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨	牛乳 いか 牛肉 鶏肉 豆腐	ねぎ にんにく しょうが にら パプリカ しめじ 玉ねぎ えのきたけ 人参 こねぎ	799	31.4			
14火	牛乳	たけのこごはん しらす入り卵焼き 切干大根のサラダ さつま汁	米 砂糖 油 さつまいも	油揚げ 牛乳 卵 しらす干し わかめ ハム 鶏肉 味噌	たけのこ さやえんどう みつば 大根 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ しめじ 小松菜	746	32.5			
15水	牛乳	マーボー丼 卵とチンゲンサイのスープ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 味噌 卵 鶏肉	人参 ビーマン ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	798	33.4			
16木	牛乳	わかめごはん さばの竜田揚げ 肉じゃが	米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	わかめ 牛乳 さば 豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	843	32.5			
17金	牛乳	ミルクパン マカロニグラタン キャベツのスープ煮	ミルクパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 かぼちゃ さやいんげん	806	31.3			
20月	牛乳	ツナコーントースト ウインナーのケチャップ炒め 豆と野菜のスープ煮 🍷 ハートにんじんDay	食パン 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	ツナ チーズ 牛乳 ウインナー 鶏肉 いんげん豆	とうもろこし 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 さやいんげん セロリー	762	29.9			
21火	牛乳	皮なしぎょうざ丼*1 ワンタンスープ いよかんゼリー	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 いよかんゼリー	牛乳 豚肉	にんにく しょうが キャベツ にら 人参 チンゲンサイ ねぎ	782	31.6			
22水	牛乳	マラスダ*2 グヤーシュ*3 コールスローサラダ	丸パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター コーンクリームドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	835	28.4			
23木	牛乳	チャーハン 手作りジャンボ焼売 春雨スープ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 春雨	卵 ハム なた 牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ こねぎ グリンピース 玉ねぎ しょうが 人参 もやし 小松菜	758	33.2			
24金	牛乳	ごはん 豆あじのから揚げ(2本) 小松菜ともやしのごま和え 豆腐のうま煮	米 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 あじ 豆腐 豚肉	小松菜 もやし 人参 さやいんげん 白菜 玉ねぎ きくらげ ねぎ しょうが	806	35.7			
27月	牛乳	ソース焼きそば さわらのガーリックソテー トック入りわかめスープ	中華麺 油 小麦粉 バター トック	豚肉 牛乳 さわら わかめ 鶏肉	キャベツ もやし 人参 にんにく レモン パセリ 玉ねぎ ねぎ チンゲンサイ	760	35.9			
28火	牛乳	スパゲッティカレーソース キャベツナサラダ 洋梨のケーキ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 洋梨	915	33.8			
30木	牛乳	チキンライス フライドポテト マカロニスープ	米 油 じゃがいも マカロニ	鶏肉 牛乳 ベーコン	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム トマト パセリ	748	21.9			

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	798kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元コードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>



~ 白衣について ~

お様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。
香りに敏感なお子様もいらっしゃるため、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。
アイロンがけは必須ではありません。
ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。



東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>