



令和8年 4月 予定献立表

教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承ください。給食回数15回

日	曜日	献立名	牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質
				赤色	黄色	緑色	脂質
6月	始業式	ご入学・進級 おめでとうございます。4月8日から給食が始まります。					
7月	入学式	* 東京産の野菜は、使用食材に『斜字下線』で表示しています。					
8月	水	【1学期給食開始】 ・春のたけのこ チキンカレーライス (ご飯・カレー) ・小松菜のサラダ ・果物(いちご②)	○	鶏肉,ツナ,★牛乳	米,米油,じゃが芋, 薄力粉,米粉,上白糖	★東京都産野菜は斜字に下線付 にんにく,玉葱,えのきたけ,人参, たけのこ,かぶ,かぶ(葉),小松菜, キャベツ,有機JAS人参,もやし,レモン, いちご	773kcal 25.1g 25.6g
9月	木	・ご飯・肉じゃが ・大根とわかめの味噌汁 ・果物(清見オレンジ)	○	豚肉,油揚げ,わかめ, 白・赤味噌,鰹節, ★牛乳	米,米油,じゃが芋, しらたき,三温糖	人参,玉葱,えのきたけ,絹さや,大根, 樹上完熟木なり清見オレンジ	757kcal 32.2g 18.4g
10月	金	・まるごとわかめご飯 ・鮭のフライ ★切干大根とひじきのごまサラダ ・具だくさん味噌汁 ★果物(りんご)	○	めかぶ,わかめ,鮭, 豆乳,ひじき,豆腐, 白・赤味噌,★牛乳	米,もち麦,薄力粉,米粉, パン粉,米油,三温糖, ★白練り胡麻,白芍薬	切干大根,人参,キャベツ,ねぎ,生姜, 大根,えのきたけ,しめじ,あさつき, ★りんご	733kcal 31.6g 20.6g
13月	水	・ご飯・スタミナすき焼き風煮 ・わかめの味噌汁 ・果物(カラマンダリン)	○	豚肉,豆腐,油揚げ, わかめ,白・赤味噌, 鰹節,★牛乳	米,米油,じゃが芋, しらたき,三温糖	にんにく,生姜,人参,はくさい,ねぎ, 春菊,小松菜,玉葱, カラマンダリン	760kcal 33.3g 21.3g
14月	火	★中華丼 (もち麦ご飯・中華あん) ・春雨スープ ★大学芋 胡麻	○	豚肉,いか,★えび, あさり,★牛乳	米,もち麦,米油,ごま油, でん粉,緑豆春雨, 東京産芋,砂糖, ★白・黒胡麻	にんにく,生姜,人参,玉葱,エリンギ, れんこん,はくさい,キャベツ,もやし, えのきたけ,小松菜,ねぎ,青梗菜	772kcal 24.3g 18.7g
15月	水	・ご飯・卵の花入り和風ハンバーグ ・和風サラダ ・味噌けんちん汁・果物(セシール)	○	豚肉,豆腐,卵の花,高野 豆腐,豆乳,のり,鶏肉, 味噌,鰹節,★牛乳	米,米油,パン粉,三温糖, ごま油,じゃが芋,黒芍薬	玉葱,生姜,大根,わけぎ,キャベツ, 人参,きゅうり,大豆,もやし,ごぼう,ねぎ, 小松菜,干し椎茸,紅小夏(セシール)	743kcal 31.1g 22.8g
16月	木	給食なし(定期健康診断)		中学校3年間でどの位成長するでしょうか?			
17月	金	★深川飯 【東京の郷土料理】 ・鯖の文化干し・揚げ芋サラダ ・なめこ汁・果物(なつみ)	○	あさり,青のり,鯖,豆腐, 白・赤味噌,★牛乳	米,米油,★白胡麻, じゃが芋,薩摩芋, 上白糖,はちみつ	あさつき,人参,きゅうり,玉葱,なめこ, ねぎ,なつみ	775kcal 29.0g 32.3g
20月	月	★ふんわり親子丼 ★わかめたっぷりサラダ ・かぶの味噌汁	○	鰹節,鶏肉,高野豆腐 ★たまご,わかめ,油揚げ, 白・赤味噌,★牛乳	米,もち麦,しらたき,砂糖, でん粉,米油,ごま油, ★白すり胡麻	玉葱,人参,えのきたけ,干し椎茸, コーン,キャベツ,もやし,かぶ, かぶ(葉),小松菜	724kcal 30.5g 22.7g
21月	火	・新たけのこご飯 ★鯖のごま焼き ★野菜のごま味噌マヨ和え ・豚汁・果物(河内晩柑)	○	鶏肉,油揚げ,鯖,味噌, 豚肉,豆腐,鰹節, ★牛乳	米,米油,三温糖, ★黒・白胡麻,★すり胡麻, 卵不使用マヨネーズ,じゃが 芋,黒芍薬	たけのこ,絹さや,キャベツ,小松菜, もやし,人参,ごぼう,大根, 河内晩柑	736kcal 36.8g 23.9g
22月	水	★ざらトースト ★ミューズ干しきな粉揚げパン ・チキンポトフ ★フルーツヨーグルト	○	国産うぐいすきな,無添加 ベーコン,鶏肉,フランク ルト,★プレーンヨーグルト, ★牛乳	★食パン,マーガリン,米油, ★ミルクパン,砂糖,じゃが芋	いちご,★桜花,玉葱,人参,キャベツ, かぶ,かぶ(葉),セロリー,★あんず(缶), パン(缶),★オーガニックバナナ	780kcal 28.4g 36.0g
23月	木	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・わかめと春雨のスープ ・果物(雪蔵貯蔵甘夏)	○	豚肉,大豆,赤味噌, 豆腐,わかめ, 無添加ロースハム, ★牛乳	米,米油,上白糖,でん粉, ごま油,緑豆春雨	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,玉葱, たけのこ,ねぎ,にら,小松菜, 雪蔵貯蔵甘夏	740kcal 31.8g 23.7g
24月	金	・中華風ちまき * II・III年生給食無 ・和え物 ・白玉スープ・果物(不知火)	○	焼き豚,わかめ,鶏肉, 蒲鉾,鰹節,★牛乳	もち米,米油,ごま油, 三温糖,★白胡麻,白玉	干し椎茸,人参,たけのこ,もやし, きゅうり,ねぎ,小松菜, 不知火(デコボン)	734kcal 32.1g 21.1g
27月	月	★春はあげほのご飯 ・チキンのハーブ焼き ・アスパラガスのサラダ ・ミネストローネ ・果物(ジュシーフルーツ)	○	しらす,鶏肉, 無添加ベーコン, レンズ豆, 白いんげん豆,★牛乳	米,米油,★白胡麻, オリーブ油,パン粉, 上白糖,三温糖,パスタ	有機JAS人参,パセリ, アスパラガス,キャベツ, もやし,にんにく,生姜,玉葱, かぶ,セロリー,トマト缶, ジュシーフルーツ	747kcal 28.8g 24.0g
28月	火	★スパゲティミートソース ・コールスローサラダ ★春のフルーツポンチ	○	豚肉,大豆, ★粉チーズ,★牛乳	スパゲッティ,米油,上白糖	人参,玉葱,生姜,にんにく,セロリー, マッシュルーム,パセリ,トマト缶,キャベツ, きゅうり,コーン,みかん,パン(缶), ★黄桃(缶),★りんご(缶),いちご	743kcal 28.8g 25.6g
29月	水	昭和の日(祝日)		内閣府「国民の祝日」についての資料によると、昭和の日とは「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」と説明しています。			
30月	木	★ふきご飯 ★鶏の揚げおろし煮 ・小松菜のり和え ・かむかむ汁・果物(紅小夏)	○	鰹節,油揚げ,しらす, 鶏肉,のり,茎わかめ, 豆腐,豚肉,味噌, ★牛乳	米,★白胡麻,米油,でん粉, ★白すり胡麻,黒芍薬	ふき,大根,小松菜,もやし,えのきたけ, 人参,ごぼう,ねぎ,生姜,紅小夏	771kcal 33.2g 27.1g

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より主食代替持参がある方がいる日です。

ご入学・進級 おめでとうございます。
給食実施日については、学校行事予定表で
ご確認よろしくお願ひいたします。
今年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

給食時は、衛生上給食当番はマスクをして手洗い後、
身支度をしてから盛付作業を行いましょう♪
給食時間は、12:30~13:00です。
目標12:45までに『いただきます』13:00『ごちそうさま』