



4月学校給食献立表



2026年

荒川区立原中学校

日 曜	献立	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	エネルギー (Kcal) 卵バク質 (g)
8 水	チキンカレーライス パリパリサラダ アップルゼリー	○	牛乳、豚肉、チーズ、 粉寒天	米、油、じゃが芋、砂糖、 小麦粉、バター、 ワンタンの皮	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セロリ、キャベツ、きゅうり、 もやし、リンゴジュース、リンゴ缶	828 25.6
9 木	春キャベツの生揚げ回鍋肉丼 さつま芋大豆返り煮干し甘辛揚げ煮 果物	○	牛乳、豚肉、生揚げ、 味噌、大豆、返り煮干し	米、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、さつま芋、水あめ、 白ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、 長ネギ、たけのこ、干しシタケ、 キャベツ、ピーマン	831 29.8
10 金	鶏ごぼうピラフ ツナポテトの包み揚げ 洋風たまごスープ	○	牛乳、鶏肉、ツナ、 おから、チーズ、 ベーコン、豆腐、卵	米、バター、油、小麦粉 春巻きの皮、じゃが芋、 片栗粉、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、 しょうが、コーン、枝豆、小松菜	819 29.6
13 月	麦ご飯、とらねこふりかけ 五目肉じゃが かみかみサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、生揚げ、 ちりめんじゃこ、 花かつお、卵、大豆	米、もち麦、油、砂糖、 白ごま、じゃが芋、 こんにゃく	人参、しょうが、玉ねぎ、 干しシタケ、さやいんげん、 キャベツ、もやし、きゅうり	789 30.4
14 火	あぶたま丼 胡麻ドレッシングサラダ ココア豆、果物	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 大豆、卵	米、油、片栗粉、ごま油、 砂糖、白ごま、練りごま	人参、玉ねぎ、干しシタケ、 ぶなしめじ、小松菜、キャベツ、 もやし、コーン、きゅうり	811 31.8
16 木	セサミトースト クリームシチュー アスパラ入りサラダ 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、 手亡豆、生クリーム	食パン、バター、はちみつ、 すりごま、練りごま、 じゃが芋、砂糖、油	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、もやし、アスパラガス、 きゅうり、コーン、にんにく	784 28.5
17 金	たけのこご飯 ギンダラの西京焼き ひじきと大豆の煮物 若竹汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 銀鱈、西京みそ豆腐、 ひじき、大豆、卵、 さつま揚げ、	米、砂糖、片栗粉、油	人参、茹でたけのこ、さやえんどう、 しょうが、玉ねぎ、えのきだけ、 小松菜	783 33.5
18 土	プルコギ丼 茎わかめの胡麻酢和え フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、茎わかめ、 ヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉、 白ごま、ごま油、はちみつ	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 もやし、にら、たけのこ、りんご、 キャベツ、小松菜、干しシタケ みかん缶、桃缶、パイ缶、りんご缶	780 27.0
21 火	麦ご飯 鯖のカレー焼 すりごまお浸し 味噌汁、果物	○	牛乳、鯖、粉チーズ、 わかめ、油揚げ、味噌	米、もち麦、砂糖、 マッシュポテト、パン粉、 マヨネーズ、ごま油、 すりごま、じゃが芋	人参、しょうが、玉ねぎ、もやし、 キャベツ、小松菜	756 33.6
22 水	揚げパン2種 肉団子と白菜スープ ツナとポテトのサラダ	○	牛乳、豚肉、ツナ	ツイストパン、ごま油 グラニュー糖、油、砂糖、 じゃが芋、白ごま、片栗粉	人参、しょうが、玉ねぎ、白菜、 干しシタケ、たけのこ、長ネギ、 小松菜、キャベツ、きゅうり	743 35.6
23 木	中華丼 ほうれん草のナムル アーモンドフィッシュ 果物	○	牛乳、豚肉、エビ、 いか、鶏の卵、ハム、	米、油、片栗粉、ごま油、 春雨、砂糖、白ごま、 アーモンド	人参、にんにく、しょうが、 キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、 きくらげ、小松菜、きゅうり	786 22.1
24 金	スパゲッティミートソース ヘルシーサラダ スイートポテト	○	牛乳、豚肉、大豆、 チーズ、生クリーム	スパゲティ、油、バター、 小麦粉、白滝、砂糖、 さつま芋	人参、にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、 きゅうり、コーン、キャベツ、 もやし、レモン汁	828 30.6
27 月	きんぴらご飯 シシャモの肉巻き 野菜の胡麻和え けんちん汁 果物	○	牛乳、豚肉、ししゃも、 豚肉、鶏肉、油揚げ	米、油、砂糖、白ごま、 パン粉、糸こんにゃく、 練りごま、小麦粉、 じゃが芋	人参、しょうが、干ししいたけ、 玉ねぎ、にんにく、ごぼう、 もやし、キャベツ、小松菜、大根	754 30.2
28 火	山菜うどん 厚揚げの唐揚げ ちりめんサラダ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 わかめ、生揚げ、 ちりめんじゃこ	冷凍うどん、油、小麦粉、 砂糖、ごま油、白ごま	人参、たけのこ、わらび、ふき水煮、 干しシタケ、大根、長ネギ、 小松菜、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし	743 31.7
30 木	釜焼きビビンバ みそキムチスープ キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、味噌、 豆腐	米、油、砂糖、片栗粉、 白ごま、ごま油、さつま芋、 バター、アーモンド	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、 干しシタケ、もやし、小松菜、 大根、ごぼう、かぼちゃ、白菜キムチ	778 23.5

献立は都合により変更することがあります。15日（水）、20日（月）は給食はありません。