



4月の献立表



令和8年度

品川区立八潮学園

日にち	曜日	献立 主食・おかず(主菜/副菜)・デザート	🍷	エネルギー(黄)	タンパク質(赤)	ビタミン(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g	
				働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える			
8	水	カレーライス	○	じゃがいも 米 胚芽米 米粉 サラダ油	豚肉	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく	710	23.7	
		コーンサラダ		すりごま ごま油 三温糖 サラダ油		もやし キャベツ にんじん ホールコーン			
		りんごゼリー		三温糖	粉寒天	りんごジュース			
9	木	マーボー豆腐ごはん	○	米 胚芽米 ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖	冷凍豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが	697	30.3	
		青菜のスープ			鶏肉	もやし 小松菜 にんじん えのきだけ			
		清見オレンジ				清見オレンジ			
10	金	わかめごはん	○	米 胚芽米 ごま	わかめ		739	34.3	
		アジの竜田揚げ		でんぷん 油 米粉	アジ	しょうが			
		じゃがいものきんぴら		じゃがいも 三温糖 サラダ油	豚肉	にんじん さやいんげん			
		みそ汁			みそ 油揚げ	大根 たまねぎ 小松菜			
13	月	五目おこわ	○	米 もち米 三温糖	油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ	744	27.7	
		青菜とツナの和え物		サラダ油 三温糖	ツナ	キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ			
		じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも 三温糖 でんぷん	鶏ひき肉	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ			
14	火	スパゲッティミートソース	○	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく	791	31.1	
		ジュリエンスープ				キャベツ たまねぎ セロリ にんじん			
		チョコもっちー		チョコチップ 米粉 上白糖 サラダ油	豆乳				
15	水	ごはん	○	米 胚芽米			737	33.4	
		とりの照り焼き		三温糖 でんぷん	鶏肉	しょうが			
		ごまあえ		すりごま 三温糖	赤みそ	もやし 小松菜 にんじん			
		呉汁		サラダ油	鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳 大豆	大根 にんじん こんにゃく ねぎ			
16	木	セサミトースト	○	食パン バター ねりごま すりごま はちみつ			761	30.0	
		ポークシチュー		じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	豚肉 きんとき豆	たまねぎ にんじん にんにく			
		ツナサラダ		サラダ油 三温糖	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ			
17	金	ブルコギ丼	○	米 胚芽米 すりごま ごま油 サラダ油 三温糖	豚肉	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく	714	26.7	
		トックスープ		ごま油 トック でんぷん	鶏肉 わかめ	ねぎ えのきだけ 小松菜			
		りんご				りんご			
20	月	ごはん	○	米 胚芽米			715	28.3	
		しゅうまい		しゅうまいの皮 ごま油 でんぷん 三温糖	豚ひき肉 豆腐	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが			
		豆もやしの中華サラダ		ごま油 三温糖 サラダ油	鶏肉	大豆もやし にんじん きゅうり ねぎ しょうが			
		ごまキムチ汁		じゃがいも ねりごま サラダ油	鶏肉	白菜キムチ たまねぎ にんじん ごぼう			
21	火	ショートニングパン	○	ショートニングパン			758	35.1	
		フライドフィッシュ		でんぷん 油 米粉	ホキ	にんにく			
		茹で野菜変わりソース		サラダ油 三温糖		もやし にんじん きゅうり たまねぎ			
		野菜の豆乳スープ		じゃがいも でんぷん サラダ油	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	たまねぎ 小松菜 にんじん			
22	水	ごはん	○	米 胚芽米			735	33.7	
		サバのごまみそ焼き		ごま すりごま 三温糖	さば みそ 赤みそ				
		もやしの甘酢煮		ごま油 三温糖		もやし にんじん きゅうり			
		けんちん汁		じゃがいも サラダ油	冷凍豆腐 油揚げ	大根 ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん こんにゃく			
23	木	きつねうどん	○	冷凍うどん 三温糖	油揚げ 鶏肉	ねぎ 小松菜 にんじん 干しいたけ	775	33.2	
		きゅうりとちくわの酢の物		ごま 三温糖	とよはしちくわ 莖わかめ	もやし きゅうり			
		抹茶蒸しパン		小麦粉 三温糖	豆乳 甘納豆				
24	金	ツナピラフ	○	米 胚芽米 サラダ油	ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	762	26.2	
		コールスロー		サラダ油		キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ			
		白いんげん豆のポタージュ		さつまいも サラダ油	牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ パセリ			
27	月	ごはん	○	米 胚芽米			763	25.8	
		笹かまのいそべあげ		油 米粉 でんぷん	笹かまぼこ あおのり				
		糸寒天のごま酢和え		すりごま 三温糖	油揚げ 糸寒天	もやし きゅうり にんじん			
		肉じゃが		じゃがいも 三温糖	豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん			
28	火	ツナピザトースト	○	食パン サラダ油 三温糖	ミックスチーズ ツナ	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく	820	34.6	
		ホワイトシチュー		じゃがいも 米粉 サラダ油	牛乳 生クリーム 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ			
		オレンジゼリー		三温糖	粉寒天	オレンジジュース			
30	木	たけのこごはん	○	米 胚芽米 三温糖	油揚げ	たけのこ	738	35.9	
		千草焼き(卵焼き)		サラダ油	卵 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ			
		磯香あえ			糸けずり節 刻みのり	小松菜 もやし しまじ			
		豚汁		じゃがいも サラダ油	冷凍豆腐 豚肉 みそ	大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく			
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。							月平均	747	30.6