



4月 配布用献立表



2026年

北区立堀船中学校

| 日 | 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 たんぱく質 |
|-----|---|----|--|--|---|--------------------|
| 8水 | 赤飯 鶏の照り焼き 枝豆サラダ 桜麩のすまし汁 紅白団子 | ○ | ささげ(乾), 飲用牛乳, 鶏もも切身 70g | 精白米, もち米, 黒いりごま, 上白糖, 澱粉, ごま油, サラダ油, 焼きふ(花麩) | きゅうり, ホールコーン缶, キャベツ, 冷凍むき枝豆, だいこん, 干し椎茸, こまつな, ねぎ | 753 kcal 30.8 g |
| 9木 | ゆかりご飯 白身魚の磯辺揚げ ごま和え 豆腐としめじの味噌汁 | ○ | 飲用牛乳, シルバー70g, あおのり, 焼き竹輪, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | 精白米, 小麦粉, 澱粉, 大豆白絞油, 上白糖, 白いりごま | ゆかり, もやし, にんじん, ホールコーン缶, こまつな, ねぎ, しめじ, キャベツ | 764 kcal 33.5 g |
| 10金 | 焼き肉丼 ポテトフライ入りサラダ 春雨スープ カットパイ | ○ | 豚小間肉, 飲用牛乳, ロースハム | 精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 大豆白絞油, 緑豆はるさめ, ごま油 | 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, しめじ, にら, しょうが, にんにく, きゅうり, はくさい, ねぎ, カットパイ 40g | 784 kcal 27.6 g |
| 13月 | ピザトースト 青のりポテト大豆 白菜と鶏肉のスープ | ○ | ベーコン, ピザチーズ, 飲用牛乳, 大豆(国産, 乾), あおのり, 鶏小間肉 | 食パン 70g, サラダ油, じゃがいも, 大豆白絞油, 澱粉 | にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, ホールコーン缶, ピーマン, ホールトマト, にんじん, はくさい, こまつな | 731 kcal 33.6 g |
| 14火 | ごまご飯 さわらのゆず醤油焼き 茎わかめのサラダ 豚汁 イチゴミルクゼリー | ○ | 飲用牛乳, さわら 70g, 茎わかめ, 豚小間肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 粉寒天, 調理用牛乳 | 精白米, 黒いりごま, 上白糖, ごま油, サラダ油, 白いりごま, じゃがいも, 板こんにゃく, 三温糖 | ★ゆず果汁, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, いちごジャム(高糖度), レモン汁 | 780 kcal 37.1 g |
| 15水 | エビピラフ スペイン風オムレツ フレンチサラダ | ○ | ★むきえび鶏小間肉, 飲用牛乳, たまご, ベーコン | 精白米, バター, サラダ油, じゃがいも, 上白糖 | 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, グリンピース(冷凍), にんにく, ピーマン, きゅうり, ホールコーン缶, もやし, キャベツ | 741 kcal 30.1 g |
| 16木 | 海鮮かき揚げ丼 健康きんぴら にら玉汁 | ○ | いか, たまご, 飲用牛乳, 鶏小間肉 | 精白米, さつまいも, 小麦粉, 大豆白絞油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, ごま油, 糸こんにゃく, 白いりごま, 澱粉 | 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 冷凍さやいんげん, にら, えのきたけ | 830 kcal 27.7 g |
| 17金 | 醤油ラーメン ジャンボシューマイ 清見オレンジ(1/4) | ○ | 豚小間肉, 飲用牛乳, 豚ひき肉, 絞り豆腐, オイスターソース | 蒸し中華めん, サラダ油, しゅうまいの皮, 上白糖, 澱粉, ごま油 | しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), もやし, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, こまつな, 干し椎茸, ★清見オレンジ | 742 kcal 34.1 g |
| 20月 | 麦ご飯 八宝菜 みそワタンスープ 黒糖マーラーカオ | ○ | 飲用牛乳, 豚小間肉, ★むきえび, いか, 板なしかまぼこ, オイスターソース, 赤みそ, 調理用牛乳, たまご | 精白米, おおむぎ(押麦), サラダ油, 三温糖, 澱粉, ごま油, 白いりごま, バター, わんたんの皮(乾燥), 小麦粉, 黒砂糖, 大豆白絞油 | にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ(水煮), 干し椎茸, もやし, きくらげ(乾), こまつな | 836 kcal 38.1 g |
| 21火 | チョコチップパン アスパラと鮭のグラタン コーンと野菜のスープ | ○ | 飲用牛乳, 塩ざけ 皮なし, 調理用牛乳, ピザチーズ, ベーコン | チョコチップパン, じゃがいも, ひまわり油, バター, 小麦粉, サラダ油 | アスパラガス, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, ホールコーン缶, こまつな | 863 kcal 32.3 g |
| 22水 | ご飯 タラのチーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ | ○ | 飲用牛乳, たら70g, ピザチーズ, ベーコン, 豚小間肉, 大豆(国産, 乾) | 精白米, サラダ油, ごま油, 三温糖, じゃがいも, シェルマカロニ | 玉ねぎ, マッシュルーム缶, ピーマン, きゅうり, キャベツ, こまつな, にんにく, にんじん, セロリー, ホールトマト, パセリ缶 | 751 kcal 48.3 g |
| 23木 | 春キャベツスープスパゲティ ポテトミートソース 苺(3ヶ) | ○ | 鶏小間肉, 飲用牛乳, 豚ひき肉 | スパゲティ, オリーブ油, サラダ油, じゃがいも | にんにく, キャベツ, エリンギ, アスパラガス, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルームスライス, いちご | 763 kcal 35.5 g |
| 24金 | ご飯 ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ | ○ | 飲用牛乳, 鶏もも切身 70g, たまご | 精白米, 塩こうじ, 澱粉, 大豆白絞油, さとう, 上白糖, サラダ油, ごま油, 白いりごま, トック | にんじん, こまつな, もやし, にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸 | 792 kcal 31.1 g |
| 27月 | ポークカレーライス キャベツのスープ フルーツヨーグルト | ○ | 豚小間肉, 飲用牛乳, ロースハム, プレーンヨーグルト | 精白米, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 上白糖 | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パインチビット(果肉のみ), 黄桃缶ダイス(液汁ごと), りんご缶詰(果肉のみ) | 851 kcal 26.9 g |
| 28火 | 筍御飯 こまいの唐揚げ わかめとツナの和え物 呉汁 | ○ | 油揚げ, 飲用牛乳, こまい, まぐろ水煮, カットわかめ, 豚小間肉, 大豆(国産, 乾), 豆腐, 赤みそ, 白みそ | 精白米, サラダ油, 上白糖, 澱粉, 小麦粉, じゃがいも | たけのこ(水煮), にんじん, しょうが, きゅうり, もやし, だいこん, 長ねぎ | 732 kcal 35.1 g |
| 30木 | 照り焼きハンバーガー オニオンドレッシングサラダ ココアゼリー | ○ | 豚ひき肉, たまご, 飲用牛乳, ロースハム, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム | セサミパン, パン粉(生), 上白糖, 澱粉, サラダ油 | れんこん, にんじん, 干し椎茸, 玉ねぎ, きゅうり, ホールコーン缶, キャベツ | 736 kcal 32.5 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています。流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。



物価高騰の影響を受け、令和8年度の学校給食費の改定を行いました。
中学校の1食単価は445円となります。