



4月予定献立表



2025年 4月

渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人 たんぱく質 脂質			
9水	○	代々中特製ビーフカレー コーンサラダ バナナコッタ あまおうソースがけ 紅白カラーのお祝いのゼリー	乳牛モモ(脂肪なし)、レンズまめ(乾)	スキムミルク、イナアガー、牛乳、加糖練乳、生クリーム、牛乳	にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、いちご、レモン	米、押麦、塩こうじ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、コーンスターチ	油、バター	869 kcal 27.1 g 26.7 g	
10木	○	桜ご飯 さわらの竜田揚げ 磯香あえ 桜麩のすまし汁	さわら 70g、鶏肉、木綿豆腐	こんぶ、刻みのり、牛乳	桜の花(塩漬け)、しょうが、にんにく、もやし、ねぎ	米、押麦、もち米、片栗粉、米粉、焼きふ	揚げ油	744 kcal 36.6 g 22.1 g	
11金	○	昆布ごはん 五目卵焼き 豚汁 デコボン	鶏肉、油揚げ、鶏ひき肉、大豆、たまご、豚肉、木綿豆腐、みそ、白みそ	昆布、こんぶ、牛乳	にんじん、ほうれんそう	ごぼう、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、だいこん、ねぎ、デコボン	米、押麦、三温糖、板こんにゃく、じゃがいも	油	741 kcal 34.3 g 26.1 g
14月	○	米粉パン・黒砂糖パン ミネストローネ カルボナーラポテト(大豆入り) きよみオレンジ	豚肉、ベーコン、ベーコン、大豆	生クリーム、牛乳、エタムチーズ、牛乳	にんじん、ホールトマト(缶)	セロリ、にんにく、玉葱、きよみオレンジ	米粉パン、黒砂糖パン(給食会)、マカロニ、じゃがいも	油	741 kcal 29.4 g 31.8 g
15火	○	ご飯 めかじきのピリ辛ねぎだれ ひじきとちくわの炒め煮 新玉ねぎと卵のみそ汁	めかじき 70g、焼き竹輪、大豆、油揚げ、たまご、みそ、白みそ	ひじき、こんぶ、牛乳	にんじん、小松菜	ねぎ、きくらげ(乾)、枝豆、新玉ねぎ、えのきたけ	米、塩こうじ、三温糖、こんにゃく、片栗粉	ごま油、油	721 kcal 35.6 g 22.2 g
16水	○	わかめピースご飯 根菜と生揚げのみそ炒め 梅ドレサラダ なつみオレンジ	豚肉、生揚げ、みそ、八丁みそ	こんぶ、炊き込みわかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん	ピース、にんにく、しょうが、だいこん、ごぼう、しいたけ、キャベツ、玉葱、きゅうり、梅干し、なつみ	米、押麦、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、片栗粉	油	711 kcal 28.2 g 22.5 g
17木	○	スパゲティミートソース アスパラガスとカリカリじゃこのサラダ パパイヤメロン あまくてさっぱり味のメロン	ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉、豚骨、レンズまめ(乾)	粉チーズ、ちりめんじゃこ、牛乳	にんじん、トマト水煮、トマトペースト、アスパラガス	にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、メロン	スパゲッティ、米粉	オリーブ油、油	825 kcal 34.6 g 26.0 g
18金	○	麦ご飯 サケのにんにくみそ焼き キャベツのおかかいため じゃがいものごま汁	さけ 70g、みそ、焼き竹輪、かつお節、鶏肉、白みそ	こんぶ、牛乳	小松菜、にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、玉葱、だいこん	米、押麦、三温糖、じゃがいも	ごま油、油、白練りごま、白すりごま	702 kcal 36.7 g 20.0 g
19土	東京牛乳	のりキムチチャーハン ピーズポテト 切干大根のナムル	豚肉、大豆	刻みのり、牛乳	ピーマン、にんじん、小松菜	玉葱、ねぎ、キムチ、切干しいたけ、こんにゃく、にんにく	8分つき米、押麦、じゃがいも、片栗粉、三温糖	ごま油、油、揚げ油	676 kcal 23.7 g 21.9 g
21月	○	たけのこご飯 ししゃもの磯辺揚げ からしあえ 新じゃがのそぼろ煮	油揚げ、豚ひき肉	ししゃも、あおのり、牛乳	みつば、小松菜、にんじん、さやいんげん	たけのこ(水煮)、もやし、キャベツ、しょうが、玉葱	米、押麦、米粉、片栗粉、三温糖、新じゃが、しらたき	油、揚げ油、ごま油	831 kcal 31.3 g 31.7 g
22火	○	厚切りピザトースト ピーズスクラムチャウダー 春キャベツの和風スパゲッティ 甘夏	ローズハム、ベーコン、あさり、いんげん豆、レンズまめ、いんげんまめ、ウィンナー	ピザチーズ、牛乳、生クリーム、スキムミルク、牛乳	トマト水煮、トマトペースト、ピーマン、にんじん、小松菜	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、えのきたけ、甘夏	無塩パン、じゃがいも、米粉、スパゲッティ	油、バター、オリーブ油、ごま油	876 kcal 39.7 g 31.7 g
23水	○	ご飯 サメのヤンニョムソース 糸寒天サラダ 丸ごとわかめスープ(卵入り)春はわかめの収穫期!	モウカザメ、鶏肉、木綿豆腐、たまご	寒天、わかめ、くきわかめ、めかじきわかめ、牛乳	にんじん、みずな	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ	米、片栗粉、米粉、ちみつ	揚げ油、ごま油、油	776 kcal 34.0 g 27.7 g
24木	○	ソース焼きそば いんげん豆のごまサラダ 国産フルーツのヨーグルト	豚肩肉、かつお節、いんげん豆(手亡豆)、ローズハム	あおのり、ヨーグルト、ギリシャヨーグルト、スキムミルク、牛乳	にんじん	玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、きゅうり、にんにく、みかん缶、パイナップル缶、フルーツミックス	蒸し中華めん、三温糖、じゃがいも	ごま油、油、白練りごま、白練りごま	720 kcal 27.7 g 23.4 g
25金	○	シャキシャキカレーそぼろ丼 わかめの酢の物 手作り草団子(黒糖きなこ)よもぎを練り込んだ手作りのお団子です。	豚ひき肉、大豆、絹ごし豆腐、きな粉	カットわかめ、スキムミルク、牛乳	にんじん、コリアンダー、よもぎ(冷凍)	玉葱、切干しいたけ、たけのこ(水煮)、乾しいたけ、キャベツ、きゅうり、もやし	米、押麦、片栗粉、白玉粉、上新粉、黒砂糖	油	797 kcal 28.5 g 17.5 g
28月	○	ご飯 豆腐ハンバーグ オニオンソース スナップえんどうの和風サラダ にらと卵のみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉、絞豆腐、かつお節、生揚げ、たまご、みそ、白みそ	ひじき、スキムミルク、こんぶ、牛乳	にんじん、にら	玉葱、まいたけ、だいこん、キャベツ、スナップえんどう、きゅうり、もやし	米、米粉、パン粉、三温糖、片栗粉	ごま油、油	714 kcal 31.7 g 24.1 g
30水	○	中華丼(ベビーホタテ入り) 陸奥湾のベビーホタテは4月から旬です。 ごまだれ春雨サラダ カラマンダリン	豚肉、豚骨、オイスターソース、うすら卵、ほたてが貝柱、ローズハム	こんにゃく入り寒天、牛乳	にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、しいたけ、きくらげ、もやし、はくさい、キャベツ、きゅうり、カラマンダリン	米、押麦、片栗粉、緑豆はるさめ	油、ごま油、白練りごま、ごま(いり)	829 kcal 31.5 g 28.5 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

保護者の方へのお願い

給食当番・保健給食委員は、週末に白衣や配膳台カバーを持ち帰ります。衛生的に配膳ができるよう、洗濯・アイロンかけをお願いいたします。給食当番は、食中毒拡大予防のためマスクを着用します。家庭からのマスクのご持参にご協力ください。

給食費について

渋谷区では、令和7年度も学校給食費の全額補助を実施します。各家庭からの給食費のお支払いは不要となります。1食単価523円の食材費です。