



# 4月予定献立表



2024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食分 たんぱく質 脂質
10 水	○	代々中特製ビーフカレー 玉ねぎドレッシングサラダ いちご	牛肉、レンズまめ(乾)	スキムミルク、牛乳	にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり、いちご	806 kcal 25.1 g 25.6 g
11 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	にんじん、小松菜、みずな、桜の花(塩漬け)、しょうが、にんにく、もやし、ねぎ	744 kcal 36.6 g 22.0 g
12 金	○	もちもち米粉パン ダイスチーズパン マカロニサラダ でこぼん	豚肉、豚骨、大豆、いんげんまめ(乾)	粉チーズ、牛乳	にんじん、セロリ、玉葱、きゅうり、キャベツ、デコボン	804 kcal 38.0 g 28.3 g
15 月	○	キムチチャーハン(卵入り) ビーンズポテト 切干大根のナムル	たまご、豚肉、大豆	牛乳	にら、にんじん、小松菜、ねぎ、キムチ、切干しだいこん、だいこん、にんにく	693 kcal 23.9 g 23.5 g
16 火	○	ご飯 さけの西京焼き じゃがいもの土佐煮 新玉ねぎと卵のみそ汁	さけ 70g、西京みそ、白みそ、かつお節、たまご、みそ	こんぶ、牛乳	にんじん、小松菜、新玉ねぎ、えのきたけ	706 kcal 36.9 g 16.4 g
17 水	○	スパゲティーミートソース ガーリックドレッシングサラダ パパイヤメロン	豚ひき肉、牛ひき肉、豚骨、レンズまめ(乾)	粉チーズ、こんにゃく入り寒天、わかめ、牛乳	にんじん、トマト、水煮、トマトペースト、小松菜、にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム、水煮、キャベツ、パセリ、オリーブオイル	783 kcal 31.5 g 22.3 g
18 木	○	そぼろ入りピースご飯 切干大根入り卵焼き 春キャベツの豚汁 カラマンダリン	鶏ひき肉、たまご、豚ばら、みそ、白みそ	こんぶ、ひじき、牛乳	にんじん、グリーンピース、玉葱、切干しだいこん、だいこん、キャベツ、ねぎ、カラマンダリン	705 kcal 26.5 g 22.4 g
19 金	東京牛乳	ご飯 サメのチリソース もやしと筍わかめのごま醤油レタスと卵のスープ	モウカザメ、豚モモ、たまご	くわかめ、牛乳	小松菜、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、レタス	805 kcal 34.0 g 29.9 g
20 土	○	トマトライスのクリームソースかけ アスパラガスとポテトのサラダ	鶏肉	牛乳、スキムミルク、粉チーズ、牛乳	トマトジュース、にんじん、パセリ、アスパラガス、にんにく、玉葱、マッシュルーム、水煮、ホールコーン	761 kcal 24.9 g 25.9 g
22 月	○	ご飯 さばのおろしポン酢 ひじきとちくわの炒め煮 小松菜のかきたまみそ汁	さば切身、焼き竹輪、たまご、みそ、白みそ	ひじき、こんぶ、牛乳	にんじん、さやいんげん、小松菜、しょうが、だいこん、レモン果汁、ねぎ	702 kcal 34.1 g 22.1 g
23 火	○	くずし豆腐のマーボー丼 カリカリワンタンサラダ 日向夏	豚ひき肉、大豆、みそ、絹ごし豆腐	牛乳	にんじん、にら、にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、ひゅうがなつ	766 kcal 29.4 g 23.6 g
24 水	○	たけのこごはん 小いわしのから揚げ けんちん汁 小倉抹茶プリン	油揚げ、小いわし、木綿豆腐、ゆで小豆缶詰	こんぶ、イナアガー、牛乳	みつば、にんじん、新たけのこ、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	733 kcal 28.2 g 24.0 g
25 木	○	国産つくしのピザトースト マカロニクリームスープ ポテト入りフレンチサラダ	ロースハム、鶏肉	ピザチーズ、牛乳、スキムミルク、クリームチーズ、生クリーム、牛乳	トマト水煮、ピーマン、にんじん、パセリ、にんにく、玉葱、マッシュルーム、水煮、ふなしめじ、キャベツ、きゅうり	797 kcal 33.6 g 37.0 g
26 金	○	麦ご飯 根菜と生揚げのピリ辛みそ炒め ごまだれ春雨サラダ セミノール	豚肉、豚ばら、生揚げ、オイスターソース、みそ、パセリ、みそ、ロースハム	こんにゃく入り寒天、牛乳	にんじん、さやいんげん、にんにく、だいこん、ごぼう、れんこん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、パセリ	840 kcal 31.2 g 34.1 g
30 火	○	ご飯 ぶちぶち雑穀ハンバーグ 和風オニオンソース じゃこ入りおかか和え にらたま汁	豚ひき肉、大豆、たまご、かつお節、絹ごし豆腐	スキムミルク、牛乳、ちりめんじゃこ、こんぶ、牛乳	小松菜、にんじん、にら、玉葱、まいたけ、にんにく、パセリ、おろし、ねぎ、キャベツ、えのきたけ	758 kcal 33.0 g 24.8 g

\*都合により、献立が変更になる場合があります。

### 給食室紹介

栄養士

調理 株式会社レクトン  
調理員8名

経験のある調理師が、  
料理を仕上げています。

よろしくお願いいたします！



### 給食費について

渋谷区では、物価高騰対策の一環として、令和6年4月より学校給食費の全額補助を開始します。

今年度については、各家庭からの給食費のお支払いは不要となります。

### 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・アイロン掛けをお願いいたします。