



4がつぶんこんだてひょう

<1年生用>

令和8年度
品川区立日野学園

日にち	こんだてめい		おもに使われる食品名とその働き			エネルギー	たんぱく質
	ぎゅうにゅう	しゅしょく・しゅさい・ふくさい・そのた	血や肉になる (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)	kcal	g
8 水		🌸 かんたん給食① 🌸 ミルクパン しろいんげんまめのポタージュ	牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	ミルクパン サラダ油 バター さつまいも	たまねぎ パセリ	466	18.4
9 木		🌸 かんたん給食② 🌸 ごもくうどん	鶏肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん 三温糖	白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ	378	18.1
10 金		🌸 かんたん給食③ 🌸 チキンカレー	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	565	18.7
13 月		マーボー豆腐ごはん わかめスープ ぶどうゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 生わかめ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま油 で んぶん サラダ油 三温 糖	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし えのきだけ ぶどう ジュース	611	24.6
14 火		ごはん さわらのあずまに ごまあえ さつまじる	さわら 赤みそ 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ 牛 乳	米 胚芽米 でんぶん 油 三温糖 ごま ねり ごま さつまいも サラ ダ油	しょうが もやし 小松 菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	622	27.2
15 水		くろざとうパン ポークシチュー ゆでやさいかわいソース パナナ	豚肉 レンズ豆 牛乳	黒砂糖パン じゃがい も 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	たまねぎ にんじん に んにく もやし きゅう り パナナ	601	23.6
16 木		おやかどん もやしのあまず さわにわん	卵 鶏肉 凍り豆腐 油 揚げ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん さや えんどう 干しいたけ も やし きゅうり 大根 ねぎ えのきだけ ごぼう	614	26.5
17 金		チキンライス りんごドレッシングサラダ とうにゅうスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 じゃがいも で んぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム りん ご キャベツ 白菜 小 松菜	585	20.4
20 月		ごはん こいわしのカレーあげ はくさいのおかかあえ にくじゃが	小いわし 糸けすり節 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 で んぶん 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 白菜 にんじ ん きゅうり たまねぎ 糸こんにゃく さやい んげん	592	23.9
21 火		たけのこごはん さけのしおやき のっぺいじる パナナ	油揚げ 鮭 生揚げ 鶏 肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも でんぶん	たけのこ さやいんげ ん 大根 にんじん ねぎ しょうが パナナ	589	24.9
22 水		セサミトースト はるキャベツのクリームシチュー ツナサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ツナ	食パン バター ごま はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温 糖	たまねぎ キャベツ に んじん 小松菜 キャベ ツ きゅうり	590	23.8
23 木		ごもくおこわ ちくわのいそべあげ とんじる りんごゼリー	焼き竹輪 あおのり 豚 肉 みそ 油揚げ 粉寒 天 牛乳	米 もち米 三温糖 小 麦粉 油 じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん たけの こ ふき 干しいたけ 大根 ねぎ こんにゃく りんご ジュース レモン	582	20.3
24 金		フルコギどん トックスープ オレンジ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま 油 三温糖 サラダ油 トック でんぶん	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく ねぎ えのきだけ オレンジ	585	23.0
27 月		わかめごはん ちくさやき ゆでやさいわふうドレッシング ごじる	わかめ 卵 鶏ひき肉 鶏肉 みそ 油揚げ 豆 乳 大豆 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖	ねぎ たけのこ 干しい たけ もやし にんじん きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく	587	27.1
28 火		スパゲティミートソース つぶつぶごまドレサラダ ひゅうがなつ	粉チーズ 豚ひき肉 レ ンズ豆 牛乳	スパゲティ サラダ油 ごま ねりごま 三温糖	たまねぎ にんじん マッ シュルーム パセリ しょう が にんにく キャベツ もやし きゅうり ホール コーン 日向夏	587	25.9
29 水	しょうわ ひ 昭和の日						
30 木		ごはん あじのしゅんゆい はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	あじ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 で んぶん 三温糖 油 春 雨 サラダ油	しょうが もやし にん じん きゅうり ねぎ チンゲンサイ えのき だけ	575	25.4

品川区の学校給食は、文部科学省が定める学校給食摂取基準をもとに作られた「品川区立学校給食摂取基準」と、食品の分類別に摂取量を定めた食品構成の基準に基づいて献立を立てています。日野学園では、1～9年生まで基本的に同じ献立で、3～4年生の栄養価を基準に、基本的に1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍、7～9年生は1.25倍の係数をかけて、量の調整をしています。ただし、7～9年生はこの係数をかけただけでは摂取基準で示される栄養量を満たすことができないため、献立によっては、食材の量や種類を追加することがあります。また、料理によっては辛さなどの度合いを2～3段階に分ける工夫をしています。



+



+



=





4がつぶんこんだてひょう

＜2～6年生用＞

令和8年度
品川区立日野学園

日にち	こんだてめい		おもに使われる食品名とその働き			エネルギー	たんぱく質
	ぎゅうにゅう	しゅしよく・しゅさい・ふくさい・そのた	血や肉になる (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)	kcal	g
8 水		ミルクパン フライドフィッシュ コーンサラダ しろいんげんまめのポタージュ	もうかざめ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	ミルクパン 小麦粉 でんぶん 油 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ パセリ	602	26.1
9 木		ごもくうどん おひたし さつまいもごまだんご	鶏肉 油揚げ 糸けすり節 牛乳	冷凍うどん 三温糖 ごま さつまいも 油 白玉粉 でんぶん	白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜	568	21.8
10 金		チキンカレー こまつなサラダ オレンジ	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン オレンジ	604	19.9
13 月		マーボー豆腐ごはん わかめスープ ぶどうゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 生わかめ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖	たまねぎ ねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし えのきだけ ぶどうジュース	611	24.6
14 火		ごはん さわらのあずまに ごまあえ さつまじる	さわら 赤みそ 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 油 三温糖 ごま ねりごま さつまいも サラダ油	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	622	27.2
15 水		くろざとうパン ポークシチュー ゆでやさいかわいソース パナナ	豚肉 レンズ豆 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり パナナ	601	23.6
16 木		おやこどん もやしのあまず さわにわん	卵 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん さやえんどう 干しいたけ もやし きゅうり 大根 ねぎ えのきだけ ごぼう	614	26.5
17 金		チキンライス りんごドレッシングサラダ とうにゅうスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご キャベツ 白菜 小松菜	585	20.4
20 月		ごはん こいわしのカレーあげ はくさいのおかかあえ にくじゃが	小いわし 糸けすり節 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぶん 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 白菜 にんじん きゅうり たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	592	23.9
21 火		だけのこごはん さけのしおやきのっぺいじる パナナ	油揚げ 鮭 生揚げ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも でんぶん	だけのこ さやいんげん 大根 にんじん ねぎ しょうが パナナ	589	24.9
22 水		セサミトースト はるキャベツのクリームシチュー ツナサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ツナ	食パン バター ごま はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	590	23.8
23 木		ごもくおこわ ちくわのいそべあげ とんじる りんごゼリー	焼き竹輪 あおのり 豚肉 みそ 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 もち米 三温糖 小麦粉 油 じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん だけのこ ふき 干しいたけ 大根 ねぎ こんにゃく りんごジュース レモン	582	20.3
24 金		フルコギどん トックスープ オレンジ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 トック でんぶん	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく ねぎ えのきだけ オレンジ	585	23.0
27 月		わかめごはん ちくさやき ゆでやさいわふうドレッシング ごじる	わかめ 卵 鶏ひき肉 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳 大豆 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖	ねぎ だけのこ 干しいたけ もやし にんじん きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく	587	27.1
28 火		スパゲティミートソース つぶつぶごまだレサラダ ひゅうがなつ	粉チーズ 豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	スパゲティ サラダ油 ごま ねりごま 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり ホールコーン 日向夏	587	25.9
29 水	しょうわひ 昭和の日						
30 木		ごはん あじのしゅんゆい はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	あじ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぶん 三温糖 油 春雨 サラダ油	しょうが もやし にんじん きゅうり ねぎ チンゲンサイ えのきだけ	575	25.4

品川区の学校給食は、文部科学省が定める学校給食摂取基準をもとに作られた「品川区立学校給食摂取基準」と、食品の分類別に摂取量を定めた食品構成の基準に基づいて献立を立てています。
日野学園では、1～9年生まで基本的に同じ献立で、3～4年生の栄養価を基準に、基本的に1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍、7～9年生は1.25倍の係数をかけて、量の調整をしています。
ただし、7～9年生はこの係数をかけただけでは摂取基準で示される栄養量を満たすことができないため、献立によっては、食材の量や種類を追加することがあります。また、料理によっては辛さなどの度合いを2～3段階に分ける工夫をしています。



+



+



=





4月分献立表

＜7～9年生用＞

令和8年度
品川区立日野学園

日にち	献立名		おもに使われる食品名とその働き			エネルギー	たんぱく質
	牛乳	主食・主菜・副菜・その他	血や肉になる (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)	kcal	g
8 水		ミルクパン フライドフィッシュ コーンサラダ 白いんげん豆のポタージュ	もうかざめ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	ミルクパン 小麦粉 でんぶん 油 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ パセリ	780	33.8
9 木		五目うどん おひたし さつまいもごま団子	鶏肉 油揚げ 糸けすり節 牛乳	冷凍うどん 三温糖 ごま さつまいも 油 白玉粉 でんぶん	白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜	692	26.0
10 金		チキンカレー 小松菜サラダ オレンジ	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン オレンジ	745	23.4
13 月		マーボー豆腐ごはん わかめスープ ぶどうゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 生わかめ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖	たまねぎ ねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし えのきだけ ぶどう ジュース	727	29.4
14 火		ごはん さわらの東煮 ごま和え さつま汁	さわら 赤みそ 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 油 三温糖 ごま ねりごま さつまいも サラダ油	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	770	32.7
15 水		黒砂糖パン ポークシチュー ゆで野菜変わりソース パナナ	豚肉 レンズ豆 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり パナナ	765	28.6
16 木		親子丼 もやしの甘酢 沢煮椀	卵 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん さやえんどう 干しいたけ もやし きゅうり 大根 ねぎ えのきだけ ごぼう	735	31.2
17 金		チキンライス りんごドレッシングサラダ 豆乳スープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご キャベツ 白菜 小松菜	704	23.8
20 月		ごはん 小いわしのカレー揚げ 白菜のおかか和え 肉じゃが	小いわし 糸けすり節 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぶん 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 白菜 にんじん きゅうり たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	711	28.1
21 火		だけのこごはん 鮭の塩焼き のっぺい汁 パナナ	油揚げ 鮭 生揚げ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも でんぶん	だけのこ さやいんげん 大根 にんじん ねぎ しょうが パナナ	723	31.3
22 水		セサミトースト 春キャベツのクリームシチュー ツナサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ツナ	食パン バター ごま はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	740	29.0
23 木		五目おこわ ちくわの磯辺揚げ 豚汁 りんごゼリー	焼き竹輪 あおのり 豚肉 みそ 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 もち米 三温糖 小麦粉 油 じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん だけのこ ふき 干しいたけ 大根 ねぎ こんにゃく りんご ジュース レモン	719	25.9
24 金		フルコギ丼 トックスープ オレンジ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 トック でんぶん	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく ねぎ えのきだけ オレンジ	711	27.7
27 月		わかめごはん 千草焼き ゆで野菜和風ドレッシング 呉汁	わかめ 卵 鶏ひき肉 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳 大豆 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖	ねぎ だけのこ 干しいたけ もやし にんじん きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく	704	31.8
28 火		スパゲティミートソース つぶつぶごまドレサラダ 日向夏	粉チーズ 豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	スパゲティ サラダ油 ごま ねりごま 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり ホールコーン 日向夏	707	31.0
29 水	昭和の日						
30 木		ごはん あじのしゅんゆい 春雨サラダ 中華卵スープ	あじ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぶん 三温糖 油 春雨 サラダ油	しょうが もやし にんじん きゅうり ねぎ チンゲンサイ えのきだけ	704	31.0

品川区の学校給食は、文部科学省が定める学校給食摂取基準をもとに作られた「品川区立学校給食摂取基準」と、食品の分類別に摂取量を定めた食品構成の基準に基づいて献立を立てています。

日野学園では、1～9年生まで基本的に同じ献立で、3～4年生の栄養価を基準に、基本的に1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍、7～9年生は1.25倍の係数をかけて、量の調整をしています。

ただし、7～9年生はこの係数をかけただけでは摂取基準で示される栄養量を満たすことができないため、献立によっては、食材の量や種類を追加することがあります。また、料理によっては辛さなどの度合いを2～3段階に分ける工夫をしています。



+



+



=

