



# 4月分 給食献立予定表 (中学校)

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (水)	赤飯 ごま塩	牛乳	808 32.9 20.8	あずき さわら みそ ハム かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	キャベツ さくらんぼ きゅうり とうもろこし たまねぎ	もち米 米 砂糖 じゃがいも 水あめ	ごま 油
9 (木)	いちご ロール	牛乳	978 30.2 35.4	豚肉 かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	いちご とうもろこし たまねぎ キャベツ 枝豆 もやし カリフラワー	パン 砂糖 じゃがいも 焼きそば パン粉 小麦粉	マーガリン 油 ごま ドレッシング
10 (金)	三色 ごはん	牛乳	837 35.6 21.0	とり肉 大豆 卵 豚肉 みそ 油あげ	牛乳 全粉乳	ほうれん草 にんじん	だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ ごぼう	米 砂糖 でん粉 さつまいも 小麦粉 ココア	油
13 (月)	ごはん	牛乳	823 23.0 24.9	卵 とり肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう もやし ねぎ だいこん こんにゃく	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油 里いも
14 (火)	丸パン	牛乳 ミルク コーヒ	814 30.5 30.3	とり肉 卵 ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース	パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	豚脂 牛脂 油
15 (水)	ごはん	牛乳	827 29.6 23.4	とり肉 豚肉 ハム 豆腐 なると ゆば	牛乳 まわかめ わかめ	トマト にんじん にら	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ いちご	米 砂糖 パン粉	豚脂 ごま ドレッシング
16 (木)	黒糖 コッパ パン	牛乳	835 29.9 34.3	とり肉 おから ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	パン 黒糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ スバゲッティ
17 (金)	ラーメン	牛乳	818 26.4 17.9	魚肉 えび 豆腐 なると 卵 豚肉	牛乳	菜の花 ほうれん草 にんじん	たまねぎ きくらげ はくさい もやし たけのこ	ラーメン 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	豚脂 油
20 (月)	ごはん	牛乳	823 30.5 19.6	卵 かつお節 豚肉 生あげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	もやし たまねぎ しらたき グリーンピース	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油
21 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪								
22 (水)	ごはん	牛乳	799 29.4 22.0	とり肉 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ ごぼう かんぴょう はくさい キャベツ こんにゃく だいこん	米 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま油 ごま
23 (木)	アップル パン	牛乳	771 26.2 31.6	フランクフルト ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト	りんご キャベツ れんこん たまねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン 砂糖	マーガリン マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 油
24 (金)	ごはん	牛乳	877 25.8 24.1	ハム 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんじん トマト	きゅうり アセロラ キャベツ たまねぎ りんご	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 豚脂
27 (月)	ごはん	牛乳	824 32.7 23.8	いわし 豚肉 豆腐 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ キャベツ だいこん きゅうり たけのこ もやし しいたけ	米 砂糖 でん粉 グリーンピース	ごま油 油
28 (火)	ミルク 食パン とちあいか ジャム	牛乳	773 32.3 24.7	とり肉 ハム ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	いちご はくさい たまねぎ セロリー カリフラワー キャベツ	パン 砂糖 水あめ パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング
30 (木)	コッパ パン チョコ大豆	牛乳	827 35.3 29.7	卵 ハム とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん アスパラガス	キャベツ マッシュルーム きゅうり たまねぎ はくさい	パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉	チョコ大豆 油 ノンエッグマヨネーズ

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g

保護者の方へ



令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金を一部活用して提供いたしております。

