



令和8年 4月献立表

中学校

日	曜日	献立名			食品名			1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
8	水	ベジタブルカレー	チキンサラダ 苺	鶏肉の香味焼き 磯漬し 味噌根菜汁	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト りんご セロリー キャベツ きゅうり いちご	796	25.3	22.2
9	木	桜ご飯	鶏肉の香味焼き 磯漬し 味噌根菜汁	鶏肉の香味焼き 磯漬し 味噌根菜汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ 味噌	米 もち米 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	桜の花塩漬 生姜 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 大根	723	27.2	22.0
10	金	ご飯	いかの変わりソースかけ コーン入り野菜のドレッシングかけ けんちん汁	いかの変わりソースかけ コーン入り野菜のドレッシングかけ けんちん汁	牛乳 いか 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン ごぼう 大根 ねぎ	762	23.8	21.6
13	月	麦ご飯	ニラ入り麻婆豆腐 パンサンスー 磯ポテト	ニラ入り麻婆豆腐 パンサンスー 磯ポテト	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ハム 青のり	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 にら ねぎ キャベツ きゅうり もやし	801	28.7	21.7
14	火	刻みきつねうどん	和風ツナサラダ よもぎ餅	和風ツナサラダ よもぎ餅	鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 まぐろ きな粉	うどん 砂糖 油 白玉粉 上新粉	人参 ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ よもぎ	832	30.8	22.7
15	水	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き 野菜のおかかかけ すまし汁	さわらの味噌マヨネーズ焼き 野菜のおかかかけ すまし汁	牛乳 鯖 味噌 かつお節 さつま揚げ	米 マヨネーズ(卵不使用) 油	玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし ごぼう 大根 人参 筍 ねぎ	767	27.5	24.4
16	木	セサミトースト	シーフード茹で野菜 スプリングシチュー 清見オレンジ	シーフード茹で野菜 スプリングシチュー 清見オレンジ	脱脂粉乳 牛乳 いか 海老 鶏肉 生クリーム	小麦粉 砂糖 ショートニング ごま マーガリン 油 じゃがいも バター	にんにく レモン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぶ かぶ きよみ	725	23.9	29.6
17	金	発芽玄米ご飯	小魚の磯辺揚げ 荻わかめのさっぱり 味噌汁	小魚の磯辺揚げ 荻わかめのさっぱり 味噌汁	牛乳 しゃも 青のり わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	725	22.3	22.0
20	月	ご飯	豆腐のつくね焼き 茹で野菜 具だくさん味噌汁	豆腐のつくね焼き 茹で野菜 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ほうれん草	714	24.3	19.0
21	火	八宝麺	大根とさきゅうりの中華風あえもの あけぼのケーキ	大根とさきゅうりの中華風あえもの あけぼのケーキ	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛乳 卵	油 中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ 大根 きゅうり オレンジ濃縮還元 ジュース レーズン	749	27.7	22.8
22	水	たけのこご飯	魚の照り焼き 野菜の胡麻和え 豚汁 甘夏みかん	魚の照り焼き 野菜の胡麻和え 豚汁 甘夏みかん	油揚げ 牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	たけのこ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん 甘夏みかん	796	32.3	23.4
23	木	ミルクパン	ジャーマンオムレツ 大根サラダ ジュリアンスープ	ジャーマンオムレツ 大根サラダ ジュリアンスープ	脱脂粉乳 コンデンスミルク 牛乳 豚挽き肉 卵 豚肉	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 バター じゃがいも	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 水菜 キャベツ セロリー	712	31.5	28.7
24	金	ご飯	大豆コロッケ 野菜の生姜醤油かけ すまし汁	大豆コロッケ 野菜の生姜醤油かけ すまし汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 わかめ	米 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ふ	人参 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 生姜 大根 筍 ねぎ	774	21.8	19.8
25	土	じゃこ入りわかめご飯	珍珠丸子 ひじきのナムル ウースタン	珍珠丸子 ひじきのナムル ウースタン	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 ひじき 鶏肉 豆腐	米 ごま 片栗粉 もち米 ごま油	生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 にんにく 筍 ねぎ チンゲンサイ	774	28.7	21.8
28	火	ご飯	鯖のカレー焼き 五目豆 にら玉味噌汁	鯖のカレー焼き 五目豆 にら玉味噌汁	牛乳 さば 大豆 昆布 豆腐 卵 味噌	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	椎茸 人参 蓮根 玉ねぎ えのきたけ にら	781	32.6	21.9
30	木	キャベツ入りガーリックパスタ	ツナ入り茹で野菜 ボン・デ・ケージョ ジュースフルーツ	ツナ入り茹で野菜 ボン・デ・ケージョ ジュースフルーツ	ベーコン 豚肉 牛乳 まぐろ わかめ チーズ	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン もやし 人参 小松菜 枝豆 ジュースフルーツ	740	26.7	19.6

	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	761	27.2	22.7	368	118	2.9	3.6	256	0.45	0.59	36	2.7	8.0