



令和 8年度 4月 学校給食献立予定表



親園中学校

日 曜	献立名	おもな材料 (みどりのなかま)						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g
9 木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 茎わかめスープ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	もやし たけのこ	米 麦	油	667	27.1	22.4	2.0	
		生揚げ	茎わかめ	ほうれん草	えのきたけ	砂糖	ドレッシング					
10 金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 大根のみそ汁	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米	油	662	24.9	21.1	2.7	
		ハム	ちりめんじゃこ	小松菜	大根 ねぎ	じゃが芋	ドレッシング					
13 月	ナン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ナン	油	692	22.5	20.4	2.5	
		ハム		ピーマン	とうもろこし	砂糖	ドレッシング					
14 火	ごはん 牛乳 モロの揚げ煮 切干大根の煮物 若竹汁	モロ	牛乳	にんじん	切干大根 枝豆	米	油	636	27.5	17.1	2.8	
		さつま揚げ	わかめ	たけのこ	しょうが	でん粉						
15 水	小さいはちみつパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ チョコプリン	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	はちみつパン	油	689	26.9	18.6	2.2	
		なると		ピーマン	キャベツ	焼きそば麺	ドレッシング					
16 木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	米 麦	油	683	28.1	22.5	1.8	
		豆腐		たけのこ	しいたけ ねぎ	しゅうまいの皮	ごま油					
17 金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 和風マカロニサラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	大根 キャベツ	米	ごま	638	26.8	21.0	2.2	
		油揚げ 豆腐		小松菜	にんにく しょうが	マカロニ	ドレッシング					
20 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースがけ キャベツのごまマヨあえ 沢煮椀	豚肉	牛乳	にんじん	大根	米	マヨネーズ	661	24.3	24.8	2.2	
		鶏肉		にんにく	キャベツ		ごま					
21 火	ごはん 牛乳 マグロカツ からしあえ 肉じゃが	マグロ	牛乳	ほうれん草	もやし	米	油	673	23.4	18.6	1.9	
		かまぼこ		にんじん	玉ねぎ	パン粉						
22 水	ドッグパン(コッペパン・ウインナー) 牛乳 花野菜サラダ ポトフ 県産ヨーグルト	ウインナー	牛乳	ブロッコリー	カリフラワー	米	油	672	26.8	28.2	2.8	
		鶏肉	ヨーグルト	にんじん	とうもろこし	パン	ドレッシング					
23 木	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ なめこ汁	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たけのこ もやし	米 麦	油	640	26.9	18.5	2.7	
		油揚げ	わかめ	菜の花	キャベツ 大根	砂糖	ごま					
24 金	ごはん 牛乳 県産豚肉に入り餃子 豚キムチ炒め マロニースープ	豚肉	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ	米	油	642	23.0	20.1	2.2	
		鶏肉		にら	もやし	餃子の皮	ごま油					
27 月	ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のごまあえ かみなり汁	豚肉	牛乳	にんじん	もやし 大根	米	油	639	28.0	23.4	2.1	
		卵		ほうれん草	ごぼう	砂糖	ごま					
28 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ 鶏ちゃんこ汁	サバ みそ	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ	米	ドレッシング	640	24.6	22.0	2.2	
		鶏肉		小松菜	キャベツ にんにく	でん粉						
30 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 根菜のごま汁	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	米 麦	油	676	25.2	23.2	2.4	
		さつま揚げ	ひじき	枝豆	大根 白菜	でん粉	ごま					
計(15回)						小学生(中学年)	月平均	661	25.7	21.5	2.3	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						中学生	基準量	650	26.8	18.1	2.0未満	
							月平均	837	32.1	25.6	3.0	
							基準量	830	34.2	23.1	2.5未満	



栄養量