

令和8年 4 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 食事のバランスについて知ろう

日	曜	献立			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
8	水	ご飯	○	ヨーグルト ゆで卵 ツナと大根のサラダ ポークカレー	卵 ツナ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	人参 人参	大根 きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも	ドレッシング 油 カレールウ	837 33.6 23.0 2.6
9	木	麦ご飯	○	青りんごグミ 手作りとうふハンバーグ 切り干し大根に 具だくさんみそしる	ぶた肉 とうふ 卵 ぶた肉 さつまあげ 生あげ みそ	牛乳 スキムミルク	こねぎ 人参 いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ 切り干し大根 こんにやく れん根 しいたけ こんにやく	米 麦 グミ パン粉 でん粉	油	808 35.5 22.6 2.3
10	金	ご飯	○	ひじきのつくだに ミニアセロラゼリー② さばのみそに れん根ごまサラダ 塩ちゃんこじる	さばのみそに とり肉 とり肉 なた	牛乳 ひじきのつくだに	人参 人参 三つ葉	れん根 もやし きゅうり しょうが 大根 白菜 ねぎ	米 ゼリー	ごま油 ごま ラー油	803 34.1 23.9 3.0
13	月	シュガートースト	○	牛肉コロッケ ほうれん草とコーンのソテー クラムチャウダー	ベーコン とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 人参 パセリ	コーン 玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 コロッケ	バター 油 バター 油 ベンチャメルソース	890 28.5 41.5 3.7
14	火	ご飯	○	清見オレンジ 三色どんの具 いそかあえ とうふのみそしる	みそ ぶた肉 卵 かつおぶし 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 人参 ほうれん草	清見オレンジ しょうが 枝豆 キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖		811 37.0 27.4 2.5
15	水	ご飯	○	角チーズ 五目卵焼き キャベツのみそいため さわにわん	卵 ツナ ぶた肉 生あげ みそ ぶた肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 人参 三つ葉	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 たけのこ しいたけ	米 砂糖 砂糖	油 油	788 34.5 27.1 2.6
16	木	赤飯	○	お祝いゼリー あじフライ ごぼう和え お祝いすましじる	あじフライ かまぼこ なた 卵	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	もち米 小豆 ゼリー 油	ドレッシング マヨネーズ ごま ごま油	804 31.4 24.5 2.8
17	金	ご飯	○	春巻き 中か風和え物 鉄人マーボーどうふ	春巻き 中かくらげ 卵 とり肉 ぶた肉 レバー みそ とうふ	牛乳	人参 人参 いら	もやし きゅうり にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	米 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 油 ごま油	886 28.7 33.5 2.8
20	月	麦ご飯	○	黒糖ビーンズ とり肉のねぎ塩焼き 山菜五目さんぴら かきたまじる	とり肉 ぶた肉 さつまあげ なた 卵	牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ ごぼう たけのこ わらび ぜんまい 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま ごま油	799 38.3 24.2 2.6
21	火	ご飯	○	キャベツメンチ 親子に わかめのみそしる	メンチカツ とり肉 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	人参 人参 いら	しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油 砂糖 じゃがいも 油	790 30.4 25.3 2.4
22	水	ソース焼きそば	○	海せんしゅうまい② れん根チップス いちごヨーグルト和え	ぶた肉 海せんしゅうまい	牛乳 いわしぶし	人参 いら	キャベツ もやし 玉ねぎ れん根チップス	めん 油	油	783 27.8 22.8 4.0
23	木	麦ご飯	○	ウエハース さけの照り焼き 肉じゃが 春キャベツのみそしる	さけ みそ ぶた肉 生あげ 油あげ みそ	牛乳	人参 人参	しょうが ねぎ こんにやく 玉ねぎ グリンピース キャベツ えのきたけ ねぎ	米 麦 ウエハース 砂糖 砂糖	ごま油 ごま 油	781 33.8 22.6 2.0
24	金	ご飯	○	コールスロー ポークハヤシ ぐりとぐらのカステラ	ハム ぶた肉 卵	牛乳 スキムミルク 牛乳 スキムミルク	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しいたけ マッシュルーム グリンピース	米 砂糖	ドレッシング 油 ハヤシルウ 生クリーム バター	840 30.8 22.4 2.9
27	月	コッペパン	○	ビーンズクリーム 肉団子ケチャップソース② 枝豆サラダ ABCスープ	肉団子 ツナ ぶた肉	牛乳	人参 人参	カリフラワー 枝豆 マッシュルーム もやし コーン キャベツ	パン ビーンズクリーム	マヨネーズ ドレッシング 油	793 33.1 32.6 3.3
28	火	ご飯	○	とり肉のからあげ② 和風野菜いため さつまじる	とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	米 でん粉 小麦粉	油 油	860 32.8 31.3 2.3
30	木	麦ご飯	○	ごま団子 ビビンバの具(ひき肉いため) ビビンバの具(ナムル) 春雨スープ	ぶた肉 みそ 卵 とり肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 人参	にんにく ぜんまい もやし しいたけ キャベツ	米 麦 ごま団子 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま	816 28.4 27.7 2.2

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g

生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー818kcal たんぱく質32.4g 脂質27.0g 食塩相当量2.7g

4/16(木) WASHOKUの日 ～お祝い給食～

入学・進級おめでとうございます。
昔からお祝いに欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったなると入りすましじる、お祝いゼリーでみなさんの入学・進級をお祝いします。



4/24(金) ものがたり給食

のねずみのぐりとぐらはお料理が大好き。
今日も森でどんぐりを拾っています。すると、目の前に大きな卵が！さて、これをどうやって食べましょう。目玉焼き、卵焼き・・・そうだ、カステラを作ろう！大きななべで作ったふんわりカステラ。
森のみんなにもごちそうします。

【参考本】ぐりとぐら
作：中川 李枝子 絵：大村 百合子
出版：福音館書店



4/17(金) 千産千消(ちさんちしょう)デー

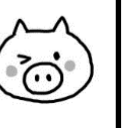
千葉県でとれたものを、千葉県で食べましょう！

使用地場産物
米 牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 卵
もやし きゅうり ねぎ いら



4/17(金) 鉄人給食 ～鉄人マーボーどうふ～

旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。

●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。