



# 4 月 献 立 予 定 表



(中学生用)  
八街市学校給食センター

令和8年 APRIL

| 日<br>に<br>ち    | 曜<br>日 | 主<br>食             | 箸<br>の<br>日 | 牛<br>乳 | 副<br>食                                    | 主 な 材 料 と 働 き                  |                           |                                   |  |                                       |                      | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー                 |
|----------------|--------|--------------------|-------------|--------|---|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
|                |        |                    |             |        |   | 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                            |                      | たんぱく質                                 |
|                |        |                    |             |        |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆腐製品          | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻         | 3群<br>緑黄色<br>野菜                   | 4群<br>その他の<br>野菜・果物                            | 5群<br>穀類・芋類                           | 6群<br>油脂             | 脂<br>質                                |
| 8              | 水      | 麦ごはん               |             |        | オムレツ<br>ポークカレー<br>コールスローサラダ               | 卵<br>豚肉<br>魚肉ソーセージ             | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク       | 人参                                | 玉ねぎ<br>にんにく<br>生姜<br>キャベツ                      | 米<br>麦<br>砂糖<br>じゃが芋                  | 油                    | 829 kcal<br>30.8 g<br>24.1 g<br>2.7 g |
| 9              | 木      | 食パン<br>(チョコクリーム)   |             |        | あじマスタードパン粉焼き<br>和野菜チャウダー<br>カラフルゼリー       | あじ<br>鶏肉<br>あさり                | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク       | パセリ<br>人参<br>小松菜                  | 玉ねぎ<br>長ねぎ<br>白菜<br>パイン 桃                      | パン<br>砂糖<br>パン粉<br>里芋                 | ノエッグマヨネーズ<br>油       | 799 kcal<br>35.6 g<br>23.2 g<br>2.8 g |
| 10             | 金      | ごはん                | ☆           |        | 春巻<br>ジャジャンドーフ<br>カル鉄サラダ                  | 豚肉<br>厚揚げ<br>魚肉ソーセージ           | 牛乳<br>ひじき<br>チーズ          | 人参<br>いんげん                        | 椎茸 きゅうり<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>長ねぎ                  | 米<br>砂糖<br>小麦粉<br>春雨<br>じゃが芋          | 油                    | 832 kcal<br>30.3 g<br>28.7 g<br>2.4 g |
| *入学・進級おめでとう献立* |        |                    |             |        |   |                                |                           |                                   |  |                                       |                      |                                       |
| 13             | 月      | ごはん                |             |        | ハヤシソース<br>シーフードマリネ<br>おめでどうデザート           | 豚肉<br>いか えび<br>ツナ<br>豆乳        | 牛乳<br>生クリーム               | 人参<br>トマト<br>パセリ                  | 玉ねぎ<br>しめじ<br>マッシュルーム<br>にんにく                  | 米<br>じゃが芋<br>砂糖                       | 油                    | 803 kcal<br>33.4 g<br>21.9 g<br>2.2 g |
| 14             | 火      | 黒糖パン               |             |        | ハンバーグ・トマトソース<br>野菜スープ<br>ジャーマンポテト         | 鶏肉<br>豚肉<br>かまぼこ<br>ベーコン       | 牛乳                        | 人参<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>えのき茸         | パン<br>砂糖<br>じゃが芋                               | 油<br>バター                              |                      | 784 kcal<br>38.7 g<br>27.7 g<br>3.6 g |
| 15             | 水      | 麦ごはん               | ☆           |        | れんこんチップス<br>豚汁<br>ねぎま井の具                  | 豚肉<br>豆腐<br>鶏肉                 | 牛乳                        | 人参<br>大根 生姜<br>れんこん<br>長ねぎ<br>ごぼう | 米<br>麦<br>小麦粉<br>里芋 澱粉<br>砂糖                   | 油<br>ごま油                              |                      | 822 kcal<br>36.3 g<br>24.3 g<br>2.2 g |
| 16             | 木      | はちみつ<br>パン         | ☆           |        | 肉団子甘酢あん(2個)<br>きつねうどん<br>フルーツ白玉           | 鶏肉<br>豚肉<br>油揚げ                | 牛乳                        | 人参<br>チンゲンサイ                      | 玉ねぎ<br>大根<br>長ねぎ<br>パイン                        | パン<br>白玉もち<br>砂糖<br>澱粉<br>うどん         | 油                    | 833 kcal<br>37.6 g<br>23.5 g<br>2.9 g |
| 17             | 金      | ごはん                | ☆           |        | さば塩焼き<br>筑前煮<br>切干大根のごま酢和え                | さば<br>鶏肉<br>ツナ                 | 牛乳                        | 人参<br>いんげん<br>小松菜                 | 筍<br>ごぼう<br>椎茸<br>切干大根                         | 米<br>里芋<br>砂糖                         | 油<br>ごま              | 809 kcal<br>34.9 g<br>27.7 g<br>2.4 g |
| 20             | 月      | ごはん                | ☆           |        | 筍しゅうまい(2個) 春雨スープ<br>お肉たっぷりホイコーロー<br>ヨーグルト | たら<br>鶏肉<br>豚肉                 | 牛乳<br>ヨーグルト               | 人参<br>チンゲンサイ<br>メンマ               | キャベツ 生姜<br>筍 にんにく<br>椎茸<br>玉ねぎ                 | 米<br>澱粉<br>小麦粉<br>春雨<br>砂糖            | ごま油<br>ごま<br>油       | 834 kcal<br>40.8 g<br>19.8 g<br>2.6 g |
| 21             | 火      | パンプキン<br>パン        |             |        | ポークビーンズ<br>ごぼうサラダ<br>紫芋もち                 | 豚肉<br>大豆                       | 牛乳<br>海藻                  | 人参<br>トマト                         | にんにく 枝豆<br>玉ねぎ キャベツ<br>マッシュルーム<br>いんげん豆 ごぼう    | パン<br>もち粉<br>じゃが芋<br>砂糖 むらさき芋<br>さつま芋 | 油<br>ノエッグマヨネーズ<br>ごま | 799 kcal<br>30.5 g<br>28.2 g<br>2.2 g |
| 22             | 水      | 麦ごはん               | ☆           |        | メンチカツ<br>厚揚げと野菜の旨煮<br>ばんかん                | 鶏肉<br>牛肉<br>豚肉<br>厚揚げ          | 牛乳                        | 人参                                | 玉ねぎ<br>枝豆<br>椎茸<br>ばんかん                        | 米<br>麦<br>澱粉<br>パン粉<br>里芋<br>砂糖       | 油                    | 865 kcal<br>29.8 g<br>29.1 g<br>1.9 g |
| 23             | 木      | ミルクロール<br>(いちごジャム) |             |        | マカロニグラタン<br>洋風玉子スープ<br>アスパラとれんこんのソテー      | 鶏肉<br>卵<br>ベーコン                | 牛乳<br>チーズ                 | パセリ<br>人参<br>チンゲンサイ<br>アスパラガス     | 玉ねぎ<br>れんこん<br>コーン                             | パン<br>小麦粉<br>砂糖<br>マカロニ<br>パン粉        | バター<br>油             | 784 kcal<br>35.7 g<br>30.8 g<br>3.4 g |
| 24             | 金      | ごはん                |             |        | チキンナゲット(2個)<br>お豆のキーマカレー<br>海藻サラダ         | 鶏肉<br>おから<br>豚肉<br>大豆          | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク<br>海藻 | 人参<br>トマト                         | にんにく ひよこ豆<br>生姜 いんげん豆<br>玉ねぎ キャベツ<br>えんどう豆 コーン | 米<br>砂糖<br>小麦粉                        | 油                    | 819 kcal<br>36.8 g<br>23.7 g<br>3.0 g |
| 27             | 月      | ごはん                | ☆           |        | 厚焼玉子<br>若竹みそ汁<br>豚キムチ 豆乳プリン               | 卵<br>油揚げ<br>豚肉<br>豆乳           | 牛乳<br>わかめ                 | 人参<br>いんげん<br>小松菜<br>にら<br>唐辛子    | たけのこ もやし<br>白菜 にんにく<br>大根<br>玉ねぎ               | 米<br>砂糖<br>じゃが芋                       | 油                    | 789 kcal<br>37.3 g<br>21.4 g<br>2.8 g |
| 28             | 火      | ココアパン              |             |        | 菜の花コロケ<br>ABCスープ<br>鶏肉の彩り煮込み              | 豚肉<br>ウインナー<br>鶏肉<br>小松菜<br>大豆 | 牛乳                        | 人参<br>パセリ<br>小松菜<br>パプリカ          | 菜の花 トマト<br>玉ねぎ にんにく<br>キャベツ<br>コーン<br>ズッキーニ    | パン<br>じゃが芋<br>パン粉<br>マカロニ             | 油                    | 814 kcal<br>33.7 g<br>33.5 g<br>2.9 g |
| 30             | 木      | 丸パン                |             |        | チキンカツ・アップルソース<br>カレーミートパンネ<br>ベリーヨーグルト和え  | 鶏肉<br>ベーコン<br>大豆               | 牛乳<br>ヨーグルト               | 人参<br>パプリカ<br>トマト                 | 生姜 ズッキーニ<br>玉ねぎ セロリ<br>にんにく いちご<br>マッシュルーム     | パン<br>パン粉<br>ペンネ<br>砂糖                | 油                    | 808 kcal<br>38.5 g<br>25.9 g<br>3.0 g |

\* 4月分 給食費の口座振替日は 6月30日(火) です \*

学校給食摂取基準  
生徒(12~14歳)

エネルギー  
たんぱく質 27.0~41.5g  
脂 質 18.4~27.7g  
食塩相当量 2.5g未満

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※㊦は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

給食費のお知らせ 月額 5,060円です



今年度も、皆さん  
においしく食べて  
もらえるよう心を  
込めて調理します。



給食センターで気をつけていること  
学校給食の献立は、栄養士が次のようなことを考えて作っています。

- \* 栄養のバランスがとれるように
  - \* 好き嫌いがなくなるように
  - \* 季節感を出せるように
  - \* 衛生的・安全であるように
  - \* その他
- (予算に収まるように、配達時間に間に合うようになど)



給食の時間は、体に必要  
な栄養をとるだけでなく、  
食材の味や食文化などを  
学ぶことができます。  
よくかんで味わって食べ  
ましょう。

