



令和8年 4月



予定献立表(中学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
9 木	麦ご飯 枝豆とコーンのフリッター② ポークカレー	○	枝豆とコーンのフリッター 豚肉 スキムミルク かまぼこ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 カレールウ ドレッシング クレープ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン		897kcal 28.4g 342mg	30.5g 2.4g
10 金	ご飯 さわら香味ソースかけ 春キャベツのみそ汁	シヨア	さわら 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豆乳 卵 ジョア	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ えのき 人参 グリーンピース	今年度の給食がはじまりました！給食センター職員一同、みなさんにおいしい給食を届けられるようがんばります♡	808kcal 38.3g 780mg	23.6g 2.4g
13 月	ご飯 鶏唐揚げ かぶと生揚げのみそ汁	○	鶏肉 みそ 栄養だし 生揚げ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま でん粉 油	生姜 人参 えのき 大根 かぶ ねぎ 玉ねぎ もやし ピーマン 赤ピーマン	東庄町で収穫された「かぶ」と「葉」を一緒に使います。葉にはビタミンやカルシウムが多く含まれています。	820kcal 38.4g 501mg	23.7g 2.7g
14 火	ご飯 焼きぎょうざ② 鶏クッパ	○	ぎょうざ 鶏肉 卵 煮干し 豚肉 牛乳	米 ごま油 ごま 油 ピーマン	にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ もやし ねぎ たら キャベツ ピーマン	ピーマンは、お米の粉から作られためんです。中国や台湾などで炒め物やスープにして食べられています。	817kcal 30.3g 352mg	24.2g 3.3g
15 水	ミルクロールパン キャベツメンチ お祝いコンソメスープ	○	キャベツメンチ ベーコン かまぼこ ハム 牛乳	パン 油 じゃが芋 マカロニ ドレッシング ジャム	玉ねぎ 人参 セロリー ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり コーン	よくかんで食べよう！ 	796kcal 28.3g 311mg	31.9g 3.5g
16 木	ご飯 鮭照り焼き なめこ汁	○	鮭 みそ 豆腐 わかめ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 油 じゃが芋 ゼリー	生姜 ねぎ 人参 こんにやく 大根 なめこ 玉ねぎ えのき さやいんげん	新じゃがいもは、春先から出回るじゃがいものことです。皮が薄く、やわらかくみずみずしい食感です。旬の味を感じてみましょう。	815kcal 34.6g 512mg	23.9g 2.7g
17 金	ご飯(有機米) お麩のきなこラスク 市内産豚肉入り豚丼の具	○	きな粉 豚肉 のり 牛乳	米 麩 油 バター 砂糖	ごぼう 玉ねぎ こんにやく 椎茸 えのき グリーンピース 小松菜 人参 キャベツ もやし	☆17日(金)地産地消デー☆ 匠瑛市堀川の藤崎農場さんより豚肉をいただきました。豚丼でおいしくいただきます。 (匠瑛・千葉の食材) 	871kcal 33.6g 359mg	32.7g 2.4g
20 月	ご飯 豚肉四川焼き つみれ汁	○	豚肉 みそ ひじき いわし団子 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 ごま油 ごま 油 砂糖	ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜 ごぼう こんにやく 枝豆	米 お麩 きな粉 豚肉 しいたけ 小松菜 人参 キャベツ もやし きざみのり 牛乳	786kcal 35.1g 385mg	26.0g 2.9g
21 火	麦ご飯 ブリーツチョコドーナツ② マーボー野菜丼の具	○	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 マヨネーズ ドレッシング ドーナツ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 なす ねぎ キャベツ きゅうり		852kcal 30.5g 493mg	29.0g 2.6g
22 水	胚芽パン ハンバーグデミグラスソース 春色米粉シチュー	シヨア	大豆 豚肉 スキムミルク 卵 ウインナー ツナ ジョア 牛乳	パン パン粉 デミグラスソース バター 白いんげん豆 白花豆 米粉 ドレッシング	玉ねぎ 生姜 マッシュルーム 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン アスパラガス ブロッコリー カリフラワー	今日のシチューは米粉でとろみをつけます。すりおろした人参を入れて薄いピンク色に仕上げます。	810kcal 40.5g 855mg	28.6g 3.1g
23 木	あさりご飯 ちゃんこ汁 小松菜と豚肉の塩こうじ炒め	○	あさり 鶏肉 油揚げ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 いもようかん ピーナッツ カシューナッツ アーモンド ジャイアントコーン	人参 大根 えのき ごぼう 白菜 ねぎ にんにく 生姜 こんにやく 小松菜 玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ		881kcal 33.3g 429mg	32.4g 3.0g
24 金	自分で作るオムハヤシライス (ご飯・ふわとろ卵・ハヤシルウ) アスパラソテー	○	豚肉 スキムミルク ベーコン ふわとろ卵 牛乳	米 油 ハヤシルウ デミグラスソース ゼリー 生クリーム	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ トマト アスパラガス しめじ コーン	今日は、自分で作るオムハヤシライスです。ご飯の上にふわとろ卵をのせ、ハヤシルウをかけていただきます。	857kcal 30.1g 341mg	28.0g 2.4g
27 月	ご飯 あじ磯辺フライ もずくと卵のすまし汁	○	あじ磯辺フライ もずく 卵 豚肉 がんもどき 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース	人参 玉ねぎ えのき ねぎ 小松菜 大根 椎茸 こんにやく	もずくは、海藻の仲間で、温暖な浅い海に生息しています。一年中食べられていますが、4月から6月が旬の時期です。	818kcal 34.2g 780mg	27.4g 2.6g
28 火	たけのこご飯 鶏肉明太マヨネーズ焼き 新じゃがいものみそ汁	○	鶏肉 明太子 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 じゃが芋 油 砂糖 ごま 白ごまプリン	玉ねぎ 小松菜 ねぎ たけのこ ごぼう 人参 わらび えのきたけ 椎茸 こんにやく さやいんげん	山菜は、山に自生する食べられる植物のことで、「わらび」をきんぴらに使用します。山菜、たけのこ、新じゃがいもは春を感じる食材です。	820kcal 33.8g 380mg	35.0g 4.0g
30 木	麦ご飯 ポテトチーズもち みそけんちん汁	○	鶏肉 おしゃべりみそ 卵 油揚げ 豆腐 みそ 栄養だし 牛乳	米 麦 ポテトチーズもち 砂糖 油 里芋	生姜 枝豆 赤ピーマン ごぼう 人参 大根 こんにやく 小松菜 ねぎ	SOSA!!四色丼の四色は、茶：鶏肉、黄：たまご、緑：枝豆、赤：赤ピーマンです。赤ピーマンは、匠瑛市の特産物です。	849kcal 32.8g 422mg	29.7g 2.6g

\*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に\_\_\_を引いています  
よくかんで食べるようにしましょう。

- \*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
- \*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
- \*給食で使用する魚には、骨が含まれています。
- \*米は、市内産を使用します。
- \*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	830kcal
たんぱく質	26~41g
脂 質	18~27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

\*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	833kcal
たんぱく質	33.4g
脂 質	28.4g
カルシウム	482mg
食塩相当量	2.8g



今年度の給食では、「新幹線deご当地グルメスタンプラリー」として各地の料理を紹介いたします。主に東日本・北日本の新幹線主要駅がある県の特産物や郷土食、ご当地メニューなどが登場するので新幹線に乗ったつもりで楽しみましょう！4月は【東京】からスタートです。

※生徒の令和8年度の給食費は無償です。