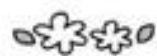




4月給食予定献立表



(中学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は、おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

2026年度

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	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		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
8	水		ごはん	牛乳 さくらゼリー ハンバーグ玉ねぎソース 花麩入りみそ汁 春野菜のごまサラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ 大根 コーン えのき にんにく ねぎ 生姜	米 麩 砂糖 ゼリー 澱粉	ごま ごま油 豆乳バター	780Kcal 27.2g 19.0g 2.5g
9	木	スプーン	焼肉丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・焼肉丼の具) ごぼうサラダ ウエハース	豚肉 ハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ にんにく えのき ごぼう しめじ きゅうり 生姜 レモン	米 麦 澱粉 砂糖 ウエハース	ごま ごま油 マヨネーズ	835Kcal 31.8g 28.6g 2.4g
10	金	スプーン	五目 チャーハン	牛乳 ポークシュウマイ(2個) わかめスープ フルーツナタデココ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	生姜 白菜 みかん 椎茸 コーン ねぎ 黄桃 玉ねぎ バイン	米 砂糖 パン粉 澱粉 シュウマイの皮	油 ごま油 ごま	771Kcal 28.6g 19.4g 2.4g
13	月	スプーン	ごはん	牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ABCスープ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく	米 マカロニ 砂糖 はちみつ	オリーブオイル 油	791Kcal 29.4g 25.6g 2.3g
入学・進級 祝い献立			ごはん (ひじきふりかけ)	牛乳 お祝いゼリー おからコロック 祝い汁 和風サラダ	おから かまぼこ なると かつお節	牛乳 ひじき のり	人参 大根の葉 ほうれん草	大根 椎茸 玉ねぎ えのき ねぎ	米 小麦粉 砂糖 ゼリー じゃがいも パン粉	油 ごま	804Kcal 25.7g 21.0g 2.7g
15	水	スプーン	富里ポーク カレーライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・富里ポークカレー) 豆腐ナゲット(2個) ブロッコリーのマヨしょうゆ和え	豚肉 豆腐 魚肉 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 レモン にんにく 玉ねぎ コーン	米 玄米 じゃがいも はちみつ 澱粉 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ	898Kcal 28.3g 29.9g 2.7g
16	木	スプーン	酒々井産 コシヒカリの 鶏そぼろごはん	牛乳 なめらかプリン 鮭の照り焼き 若竹汁 ごまドレサラダ	鶏肉 鮭 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 こまつな	生姜 もやし たけのこ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 プリン 澱粉	ごま ごま油	771Kcal 37.8g 21.0g 3.4g
17	金	スプーン	パンネの トマトソース煮	牛乳 鶏肉のレモンソース ひじきのかんきつサラダ コアラパン	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 セロリ レモン にんにく きゅうり	パンネ 砂糖 パン 澱粉	オリーブオイル 油	778Kcal 31.8g 32.0g 2.7g
食育の日			ごはん	牛乳 富里ポークの生姜炒め 酒々井みそのけんちん汁 お麩ラスク	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 こまつな	生姜 大根 にんにく 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 澱粉 里芋 麩	油 バター	876Kcal 36.0g 31.6g 2.7g
21	火	スプーン	ごはん	牛乳 ぶどうゼリー ★かつおカツ 豚肉と焼き豆腐の煮物 磯和え	かつお 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 こまつな	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 生姜	米 小麦粉 砂糖 ゼリー パン粉	油	901Kcal 32.5g 25.9g 2.7g
22	水	スプーン	食パン (いちごジャム)	牛乳 バジルチキン ポークビーンズ カラフルサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン トマト ブロッコリー バジル	にんにく 玉ねぎ レモン グリーンピース コーン	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油	834Kcal 36.6g 33.0g 2.9g
23	木	スプーン	ピビンバ	牛乳 ⇒(麦ごはん・肉炒め・ナムル) 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 こまつな	にんにく ねぎ 生姜 玉ねぎ 切干大根 椎茸 もやし	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	826Kcal 34.1g 22.7g 2.5g
24	金	スプーン	わかめごはん	牛乳 厚焼き玉子 豚汁 肉野菜炒め	卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう もやし ◎大根 ねぎ キャベツ	米 砂糖 砂糖	油	822Kcal 36.0g 26.9g 3.5g
27	月	スプーン	ごはん	牛乳 ベビーチーズ あじの揚げ煮 大豆と鶏肉の甘辛煮 おかか和え	あじ 大豆 鶏肉 かつお節	牛乳 チーズ	人参 絹さや ほうれん草	生姜 ごぼう キャベツ 椎茸	米 さつまいも 砂糖 澱粉	油 ごま	865Kcal 40.7g 24.6g 2.2g
28	火	スプーン	キャロット ピラフ	牛乳 鶏肉のオーロラソース(2個) グリーンシチュー 海藻サラダ	ウインナー 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ 昆布 ひじき	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 にんにく きゅうり マッシュルーム コーン 生姜	米 砂糖 じゃがいも 米粉 澱粉	オリーブオイル ごま油 油 ごま	870Kcal 32.6g 33.8g 3.3g
30	木	スプーン	富里豚丼	牛乳 ⇒(玄米ごはん・富里豚丼の具) 富里野菜のみそ汁 フルーツポンチ	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	人参 こまつな	生姜 えのき 玉ねぎ みかん ごぼう 黄桃 ◎大根 バイン	米 玄米 砂糖 ゼリー	油	837Kcal 33.8g 22.3g 2.5g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

学校給食摂取基準(12~14歳)		当月平均
エネルギー	: 830Kcal	828Kcal
たんぱく質	: 27~42g	32.6g
脂質	: 18.4~27.7g	26.0g
食塩相当量	: 2.5g未満	2.7g

今月の目標

正しい手洗いを
身につけよう!



ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食やリクエスト献立など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしていただいね。

今月の酒々井産	今月の富里産
ね酒米 ぎん みそ	ほんち大こさ豚米 う参ん根まつ肉 れんケンつま んサイ 草

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。