

# 4月給食予定献立表

令和8年度 飯網町学校給食共同調理場  
飯網中学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう		主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					
献立名		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間							
主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群						
献立名		魚肉卵大豆		牛乳小魚海藻		緑黄色野菜		その他の野菜きのこ果物		穀類芋砂糖		油脂種実	
7火	ご飯	お祝いすまし汁 照り焼きチキン 菜の花和え お祝いクレープ	油揚げ 豆腐 なると 鶏肉	牛乳	にんじん かきな	たまねぎ 白菜 コーン キャベツ もやし	ご飯 砂糖 クレープ		【入学進級お祝い献立】 です。 みなさんの入学、進級をお祝 いします。	723 kcal 31.9 g 19.6 g 2.0 g			
8水	ご飯	さつま汁 鮭の塩焼き じゃこサラダ	鶏肉 みそ 鮭 かつおぶし	牛乳 いりこ	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 さつまいも	いりごま	魚が苦手な人にも食べやす い「鮭の塩焼き」です。骨が あります。気をつけて食べま しょう。	644 kcal 32.9 g 12.9 g 2.0 g			
9木	ご飯	もずく汁 いかのレモンソース 塩ドレツナサラダ	かまぼこ 豆腐 いか ツナ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ レモン キャベツ もやし えだまめ	ご飯 でんぷん 米粉 砂糖	油 ドレッシング	いかを油で揚げて、さっぱり としたレモンソースをかけま す。いかには切り込みを入れ てありますので、柔らかくいた だけます。	726 kcal 31.7 g 19.6 g 2.7 g			
10金	コッペパン	せん切り野菜スープ 豆腐のミートローフ 海藻サラダ	鶏肉 豆腐	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきごおり 大根	コッペパン じゃがいも パン粉 砂糖	ごま油	豆腐と鶏ひき肉を使って調 理場特製の「ミートローフ」を 作ります。	678 kcal 32.9 g 22.1 g 3.3 g			
13月	ご飯	じゃがいものそぼろ煮 さわらの西京みそ焼き ごまあえ	鶏肉 凍り豆腐 さわら	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにやく でんぷん みそ	油 いりごま すりごま ねりごま	春においしい「鱈」をみそで 漬けたんだ、ご飯が進むおか ずです。	753 kcal 35.6 g 21.1 g 2.3 g			
14火	黒糖パン	白菜とベーコンのスープ ポテトとウィンナーの磯辺あえ 枝豆サラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 あおりの	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 えだまめ もやし きゅうり	黒糖パン じゃがいも	油	いつものコッペパンに、黒砂 糖を入れ、ほんのり甘い味に なっています。柔らかくておい しいですよ。	860 kcal 28.3 g 34.2 g 3.5 g			
15水	ご飯	豆乳入りみそ汁 五目卵焼き 大根の和風サラダ	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 卵 ツナ かつおぶし	牛乳 わかめ しらす	にんじん	たまねぎ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	しらすや、ツナを入れて卵焼 きを作ります。にんじんのみじ ん切りも入っているの、栄 養たっぷりです。	693 kcal 29.4 g 20.0 g 2.6 g			
16木	ミートボール カレーライス	青大豆と米粉マカロニのサラダ 清見オレンジ	肉団子 青大豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 清見オレンジ	ご飯 じゃがいも 米粉マカロニ	油	ゴロゴロミートボールの 入ったカレーです。デザート の清見オレンジは果汁たっ ぷりです。	817 kcal 25.7 g 24.5 g 3.5 g			
17金	コッペパン	コンソメスープ キャベツメンチカツ ツナわかめサラダ	ベーコン キャベツメンチカツ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも		キャベツがたくさん入ったメ ンチカツです。周りの衣には、 大豆が使われています。噛み ごたえがあります。	743 kcal 31.5 g 29.0 g 3.6 g			
20月	ご飯	豚汁 きびなごのかりかり揚げ キャベツの梅おほかあえ	豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし うめ	ご飯 こんにやく	油	小魚の「きびなご」を食べ やすい揚げ物にしました。頭か ら食べられるのでカルシウム がとれます。よく噛んでいた だきましょう。	692 kcal 27.2 g 19.9 g 2.0 g			
21火	米粉パン	ABCスープ スパイシーチキン コールスローサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米粉パン マカロニ	ドレッシング	月に1回の「米粉パン」で す。もちもちしているので、小 さくちぎり、よく噛んでいた だきましょう。	639 kcal 38.9 g 19.8 g 3.2 g			
22水	ご飯	わかめスープ 炒めビビンバ 野菜の昆布和え	鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ しおこんぶ	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 砂糖	ごま油 いりごま	ごはんに「いためビビンバ」 の具をのせていただきますよ う。混ぜて食べても、そのまま 食べてもごはんがすすみます 。	631 kcal 26.8 g 14.4 g 2.7 g			
23木	ご飯	かきたま汁 さばの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ	卵 さば ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり 切り干し大根 キャベツ	ご飯 でんぷん	油 ハエッグ マヨネーズ	切り干し大根をマヨネーズ 味のサラダにします。切り干し 大根には食物せんいやカル シウムがたっぷりです。	874 kcal 32.1 g 38.4 g 2.3 g			
24金	ソフト麺	ミートソース ごぼうとツナのサラダ カラマンダリン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり カラマンダリン	ソフト麺 砂糖	油	今年度初めてのソフト麺で す。食べやすいミートソースに しました。	785 kcal 31.9 g 27.0 g 3.6 g			
27月	ご飯	麻婆豆腐 手作り鶏しゅうまい 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆ミート ツナ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮 はるさめ	ごま油	調理場特製「鶏しゅうまい」 です。配膳しやすいように、一 人1個なので、ボリュームが あります。	835 kcal 37.0 g 26.1 g 3.4 g			
28火	切り込み コッペパン	コーンポタージュ 焼きフランク ポテトサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン きゅうり	コッペパン 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	豆乳バター ハエッグ マヨネーズ	コッペパンに切り込みが 入っているので、焼きフランク や、ポテトサラダをはさんで いただきます。	909 kcal 30.7 g 40.9 g 3.5 g			
30木	ご飯	具だくさんみそ汁 山賊焼き 茎わかめの炒めもの	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 さつまあげ	牛乳 くわかめ	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ キャベツ ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう	ご飯 砂糖 でんぷん 米粉 こんにやく	油	茎わかめを使った炒め物で す。家庭でもなかなか食べら れない煮物です。給食で食べ 慣れていってほしいです。	768 kcal 29.9 g 22.0 g 3.6 g			



いよいよ、新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生面に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。1年間よろしくお願ひいたします。

