

# 令和8年4月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品									中学校栄養価		
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			エネルギー(Kcal)	
		【赤色】			【緑色】				【黄色】				たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	牛乳	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質	カルシウム(mg)			
1群	2群		3群	4群		5群	6群						
10 (金)	牛乳 お花畑ちらし寿司	ぶたにく	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	だいこん	えのきたけ	こめ	すだれふ	あぶら	864	
	メンチカツ	メンチカツ	とりにく		こまつな	ねぎ			さとう			37.4	
	お花見汁	かまぼこ	とうふ									354	
13 (月)	牛乳 白飯	ハンバーグ	たまご	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	とうもろこし	しめじ	こめ	さとう	バター	803	
	デミグラス煮込みハンバーグ 粉ふき芋	とりにく			にんじん				じゃがいも	でんぶん		32.1	
	卵と野菜のスープ											532	
14 (火)	牛乳 ミルクロール	たらフライ	たまご	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	814	
	白身魚フライ たまごサラダ	ベーコン	とうにゅう		かぼちゃ				こめこ		ノンエッグマヨネーズ	33.2	
	かぼちゃの豆乳米粉ポタージュ											639	
15 (水)	牛乳 わかめごはん	ぶたにく	とうふ	牛乳	にんじん	しょうが	えだまめ	たまねぎ	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	894	
	おじゃがのマヨネーズ風味	うすあげ	みそ	わかめ	こまつな	ねぎ			さとう	じゃがいも		32.8	
	みそ汁 ココアワッフル								ココアワッフル			371	
16 (木)	牛乳 白飯	とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	きゅうり	たまねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	853	
	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ	あつあげ			いんげん	ほししいたけ			マカロニ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	36.0	
	厚揚げのそぼろあんかけ										わふうごまドレッシング	554	
17 (金)	牛乳 白飯	いわしのうめに	とりにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	ほししいたけ	こめ	こめこうどん	ごまあぶら	793	
	いわしの梅煮 ひじきともやしの酢の物	うすあげ		ひじき					さとう			35.3	
	いなりうどん											491	
20 (月)	牛乳 白飯	とりにく	にくだんご	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	しょうが	こめ	さとう	ごまドレッシング	824	
	肉団子 バンバンジーサラダ	ぶたにく	つぶじょうだいず		にんじん	にんにく	たまねぎ	たけのこ	でんぶん		あぶら	39.7	
	麻婆豆腐	もめんとうふ	みそ	あかみそ								501	
21 (火)	牛乳 たけのごごはん	とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん	たけのこ	えだまめ	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	831	
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	たまご		ピーマン	にんにく	たまねぎ	えのきたけ	さとう	でんぶん		42.9	
	かきたま味噌汁	とうふ	みそ		こまつな	ねぎ						409	
22 (水)	牛乳 白飯	だいず	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	はくさい	ねぎ	えのきたけ	こめ	でんぶん	あぶら	784	
	大豆とさつまいものごまからめ	やきとうふ							さつまいも	くるまふ	ごまあぶら	28.8	
	すき焼き煮								さとう		ごま	513	
23 (木)	牛乳 白飯	さば	ハム	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	ごぼう	はくさい	こめ	でんぶん	あぶら	888	
	さばのたつた揚げ ハムと野菜のサラダ	とりにく	うすあげ		にんじん	えのきたけ	ねぎ				ノンエッグマヨネーズ	36.2	
	さつま汁	みそ			こまつな							493	
24 (金)	牛乳 ポークカレーライス	ぶたにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	パナップル	こめ	むぎ	カレールウ	845	
	ヨーグルト和え			ヨーグルト					じゃがいも	ゼリー	あぶら	26.4	
												478	
27 (月)	牛乳 チキンライス	とりにく	Ⓜオムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	はくさい	こめ	むぎ	マーガリン	817	
	オムレツ	ぶたにく					だいこん		じゃがいも	ゼリー	あぶら	29.4	
	ポトフ 野菜とくだものゼリー											375	
28 (火)	牛乳 白飯	はるまき	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン	しょうが	にんにく	たけのこ	こめ	さとう	あぶら	837	
	春巻き チャプチェ	ベーコン	とうふ		にんじん	たまねぎ	とうもろこし	しめじ	はるさめ		ごま	24.0	
	中華風コーンスープ				チンゲンサイ	ねぎ					ごまあぶら	311	
30 (木)	牛乳 白飯	さつまあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ		こめ	さとう	あぶら	766	
	きびなごのかりかり揚げ 塩こうじキャベツ			きびなごフライ	いんげん				じゃがいも		ごまあぶら	28.3	
	肉じゃが			こんぶ							ごま	433	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 2.6g