令和8年 4月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火	×	始業式										
8	水	×	入学式										
9	木	○	月初めのカレーの日 カレーライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズまめ 白いんげんペースト	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり 緑豆もやし キャベツ スイートコーン レモン果汁	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	767	13.3	28.3	2.9
10	金	○	お祝献立 赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き みつ葉入りお浸し 紅白すまし汁	あずき 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 根みつば こまつな	キャベツ だいこん えのきたけ	米 もち米 上白糖	炒りごま	743	18.4	26.3	3.1
13	月	○	麦ご飯 牛乳 たんぽぽシューマイ 小松菜とひじきのナムル 五目汁	豚肉 鶏肉 大豆 木綿豆腐 なると	飲用牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが スイートコーン たまねぎ キャベツ にんにく はくさい ねぎ	米 おおむぎ（米粒麦） でん粉 しゅうまいの皮 三温糖	ごま油 米ぬか油	733	17.6	30.1	2.4
14	火	○	きなこトースト 牛乳 マカロニとお豆のスープ にんじんドレッシングサラダ	きな粉 ベーコン 鶏肉 黄だいず レンズまめ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	食パン 三温糖 じゃがいも 上白糖 シェルマカロニ	マーガリン 米ぬか油	735	16.3	41.6	3.0
15	水	○	麦ご飯 牛乳 鮭のねぎみそ焼き うどのきんぴら ちくわぶ汁	さけ 米みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ うど ごぼう だいこん えのきたけ	米 おおむぎ（米粒麦） 上白糖 つきこんにゃく 三温糖 竹輪ふ	米ぬか油 ごま油	744	20.7	23.3	2.6
16	木	○	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐	飲用牛乳 アガー	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 乾しいたけ きゅうり ぶどうジュース	米 おおむぎ（米粒麦） 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 上白糖	米ぬか油 ごま油	804	15.4	27.0	3.5
17	金	○	ご飯 牛乳 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽかけ 小松菜のごま和え 生揚げの中華スープ	鶏肉 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ りんご 緑豆もやし はくさい	米 上白糖 三温糖	炒りごま 米ぬか油 ごま油	763	17.6	32.3	2.7
20	月	○	焼き豚チャーハン 牛乳 中華風たまご焼き甘酢あん きくらげ入りスープ	焼き豚 豚肉 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ はくさい たけのこ 切干しだいこん 干ししいたけ ねぎ にんにく スイートコーン きくらげ えのきたけ	米 おおむぎ（米粒麦） 上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 米ぬか油	758	18.3	30.9	4.4
21	火	○	麦ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 キャベツの甘みそがけ	豚肉 凍り豆腐 米みそ	飲用牛乳 もみのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし	米 おおむぎ（米粒麦） 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	739	15.6	25.7	2.8
22	水	○	ジャージャー麺 牛乳 バジルポテト くだもの	ぶた．ひき肉（生） 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 乾しいたけ くだもの	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 揚げ油	797	16.1	32.0	4.1
23	木	○	親子丼 牛乳 豚肉と切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 板なしかまぼこ 卵 豚肉 米みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ グリンピース にんにく 切干しだいこん ねぎ	米 三温糖 でん粉 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	800	17.9	26.7	3.9
24	金	○	ご飯 牛乳 春巻き 切り干し炒めナムル 広東スープ	豚肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ キャベツ きくらげ 切干しだいこん 緑豆もやし たまねぎ	米 普通はるさめ でん粉 春巻きの皮 薄力粉	米ぬか油 揚げ油 ごま油	737	13.2	29.8	2.3
27	月	○	鶏ごぼうごはん 牛乳 千草焼き 若竹汁 にんじんゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 黄だいず 絹ごし豆腐	刻み昆布 飲用牛乳 カットわかめ アガー	にんじん にら 糸みつば	ごぼう たまねぎ えのきたけ 干ししいたけ たけのこ オレンジジュース	米 おおむぎ（米粒麦） 三温糖 上白糖	米ぬか油	763	17.0	30.0	3.5
28	火	○	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉 ベーコン ウインナー 黄だいず レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン ざらめ糖 じゃがいも 三温糖	マーガリン 米ぬか油	763	17.3	43.4	3.3
29	水	×	昭和の日										
30	木	○	大豆入りわかめご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 春キャベツのお浸し 沢煮椀	黄だいず 鶏肉 油揚げ	わかめご飯の素 飲用牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	キャベツ 緑豆もやし 干ししいたけ だいこん	米 おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 でん粉 つきこんにゃく	揚げ油	754	16.4	32.3	3.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	760	16.7	30.6	3.2	359	114	3.1	255	0.38	0.51	15	7.7
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
くだものは柑橘類を予定しています。