

令和8年



4月献立表

開進第二中学校

実施日	献立名 ★アレルギー対応メニュー、食材	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
7	火	始業式							
8	水	入学式							
9	木	給食なし							
10	金	黒米入りごはん 牛乳 お祝い沢煮椀 鶏肉のから揚げ おひたし	牛乳 とり肉 豆腐 なんと かつお節	米 黒米 片栗粉 米油	にんじん 大根 干しいたけ たけのこ 小松菜 みつば 生姜 にんにく キャベツ もやし	722	16.9		
13	月	麦ごはん 牛乳 豚汁 魚のねぎかつおタレ 野菜の梅あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば かつお節	米 大麦 米油 こんにゃく ごま油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 生姜 小松菜 白菜 もやし 梅干し	726	19.8		
14	火	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ さつまいもサラダ	牛乳 卵 豚肉 ベーコン いんげん豆 金時豆 ウインナー ハム	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 さつま芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト キャベツ きゅうり	728	17.7		
15	水	鶏ごぼうご飯 牛乳 ★道産子汁 ★ししゃものから揚げ	とり肉 牛乳 豚肉 ★わかめ みそ ★ししゃも	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 バター 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう 葉ねぎ たまねぎ コーン ねぎ	747	15.9		
16	木	ポークカレーライス 牛乳 イタリアンサラダ くだもの(清美オレンジ)	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり コーン さやいんげん 赤ピーマン 清見	795	11.7		
17	金	麦ごはん 牛乳 吉野汁 ★魚と大豆のみそがらめ 青菜とえのきのあえ物	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ かつお 大豆 みそ	米 大麦 こんにゃく 焼きふでん粉 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ★白ごま ごま油	にんじん ねぎ みつば 生姜 もやし 小松菜 えのきたけ にんにく	822	20.6		
20	月	スパゲティビーンズソース 牛乳 彩りサラダ りんごゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 寒天	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン りんご ジュース	763	15.7		
21	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 新玉ねぎのみそ汁 ひじき入り厚焼卵 れんこん入りきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚ひき肉 ひじき 卵 ベーコン	米 発芽玄米 米油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん 小松菜 生姜 ごぼう れんこん ピーマン 赤ピーマン	752	16.1		
22	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 ★のりの佃煮 肉じゃが 野菜のツナ和え	牛乳 ★のり 豚肉 さつま揚げ まぐろ	米 発芽玄米 砂糖 米油 じゃが芋 しらたき ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 小松菜 キャベツ	741	15.3		
23	木	麦ごはん 牛乳 いものこ汁 さわらの黄金焼き 千草和え	牛乳 とり肉 油揚げ 銀さわら みそ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) ごま油 砂糖	しめじ 大根 にんじん こねぎ ねぎ 生姜 パセリ粉 キャベツ 小松菜 えのきたけ	723	17.4		
24	金	麻婆豆腐丼 牛乳 ★青菜とにんじんのナムル ぶどうゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 寒天	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ★白すりごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし ぶどう ジュース	790	15.8		
27	月	ツナチーズサンド 牛乳 キャベツのスープ煮 パスタサラダ くだもの(清見オレンジ)	まぐろ チーズ 牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー	胚芽パン マヨネーズ (エッグフリー) 米油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	レモン たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン 清見	745	17.7		
28	火	麦ごはん 牛乳 むらくも汁 ★鮭のピリットジャン ★野菜のごまあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 卵 ★鮭	米 大麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ★白すりごま ★白ごま(ねり)	たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 葉ねぎ キャベツ にんじん	814	19.7		
29	水	昭和の日							
30	木	チャーハン 牛乳 春雨スープ 豆腐入りシューマイ	卵 豚肉 なんと 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 大麦 米油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 生姜 コーン チンゲンサイ 干しいたけ	747	16.4		

※ 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14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	758	16.9	31.2	3.2	357	113	3.0	308	0.52	0.60	33	7.3
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



ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も、職員一同、安全・安心でおいしい給食の提供に全力を注いでまいります。

