

令和8年度

4月献立表

開進第四中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	木	チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 オニオンドレサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン	796	13.3	27.2	2.8
10	金	お赤飯 飲用牛乳 鶏の照り焼き ごま和え かぶのみそ汁	小豆 牛乳 とり肉 厚揚げ わかめ みそ	米 もち米 黒ごま ごま油 砂糖 白ごま(ねり) 白すりごま	生姜 もやし にんじん 小松菜 かぶ しめじ ねぎ	757	17.3	30.4	3.0
13	月	きな粉揚げパン(きび砂糖) 飲用牛乳 小松菜サラダ ABCスープ (トマト)	きな粉 牛乳 まぐろ缶 鶏ひき肉	油 ミルクパン 砂糖 きび砂糖 米油 マカロニ	小松菜 コーン もやし にんじん レモン たまねぎ セロリー トマト缶 キャベツ ほうれん草	733	14.0	40.0	3.1
14	火	ブルコギ丼 飲用牛乳 春雨サラダ 杏仁豆腐(桃入り)	豚肉 牛乳 ハム アガー 生クリーム	米 大麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま 春雨	たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく にら キャベツ きゅうり 水菜 桃缶	840	14.4	28.1	2.5
15	水	麦ごはん 飲用牛乳 鯖のゆずみそ焼き のり和え けんちん汁	牛乳 さわら みそ のり 削り節 とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 ゆず しめじ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ 干しいたけ	711	19.5	24.6	2.9
16	木	みそラーメン 飲用牛乳 大豆とさつまいもの炒り煮	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん ラード ごま油 白ごま(ねり) さつま芋 片栗粉 油 砂糖 白ごま	にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら チンゲンサイ にんにく 生姜	754	15.3	26.3	3.1
17	金	たけのこごはん 飲用牛乳 鰯の辛子風味フライ もずくのすまし汁 くだもの(清美オレンジ)	油揚げ のり 牛乳 あじ 青のり とり肉 もずく 豆腐	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	たけのこ にんにく にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ 清見	727	18.9	29.6	3.2
20	月	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 粟米湯(スーミータン)	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 白菜 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら コーン チンゲンサイ	785	18.5	28.8	3.6
21	火	ガーリックトースト 飲用牛乳 シーザーサラダ 米粉の春野菜シチュー	牛乳 パルメザンチーズ とり肉 いんげん豆 クリーム	食パン バター 米油 砂糖 ジャガ芋 上新粉	にんにく パセリ キャベツ 小松菜 黄ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン アスパラガス	707	15.7	39.3	3.2
22	水	麦ごはん 飲用牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 野菜と竹輪のゴマみそ和え 小魚のふりかけ	牛乳 とり肉 高野豆腐 竹輪 みそ ちりめんじゃこ 刻み昆布 かつお節	米 大麦 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 片栗粉 油 白ごま(ねり) 白すりごま 白ごま	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ さやえんどう 小松菜 もやし	770	16.2	29.9	3.0
23	木	チキンライス (バター後入れ) 飲用牛乳 スパニッシュオムレツ バジルドレッシングサラダ	鶏もも とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵 ハム	米 大麦 米油 バター ジャガ芋 砂糖	トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 赤ピーマン キャベツ おかひじき コーン	772	15.8	34.5	3.1
24	金	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き けの汁 (青森) ミルクゼリー苺ソース	牛乳 豆腐 豚ひき肉 レンズ豆 みそ 油揚げ 高野豆腐 アガー クリーム	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく	生姜 たまねぎ しめじ 葉ねぎ ごぼう 大根 にんじん ぜんまい ねぎ いちご レモン	800	16.7	28.1	2.7
25	土	ビーンズドライカレー 飲用牛乳 ハニーサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 油 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん なす きゅうり キャベツ 赤ピーマン	751	13.4	30.1	3.1
28	火	ひじきごはん 飲用牛乳 ししゃもの2色天ぷら 豚汁	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 ジャガ芋	ごぼう にんじん 干しいたけ 生姜 大根 ねぎ	768	16.3	29.8	3.1
30	木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐ハンバーグ (茸あん) れんこんきんぴら わかめと大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 わかめ 厚揚げ みそ	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 ジャガ芋 しらたき 白ごま ごま油	切干大根 たまねぎ しめじ えのきたけ 生姜 葉ねぎ にんじん れんこん 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ	747	17.8	29.4	2.8

※ 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	761	16.2	30.3	3.0	394	131	3.2	239	0.33	0.42	16	7.3

！ 給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。



★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。



★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。



★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

！ 食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。



★足を組んだり、穴食いにならないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。



★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。



★食べ物を吸い込むと危険です。