



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年



4月献立表

豊溪中学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
		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(%)
9 木	・ごまご飯・牛乳・すき焼き風肉豆腐 ・野菜の甘みそ和え	飲用牛乳 豚肉肩 焼き豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 おおむぎ 炒りごま 米ぬか油 しらたき 焼きふ 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい えのきたけ ごまつな キャベツ	759	15.7						
10 金	・キムチチャーハン・牛乳 ・卵焼きの甘酢あんかけ ・豆腐とわかめのスープ	鶏もも 木綿豆腐 わかめ 飲用牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏卵	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	しょうが にんにく 根深ねぎ ごまつな はくさいキムチ にんじん たまねぎ 万能ねぎ たけのこ 干しいたけ いら えのきたけ	720	17.9						
13 月	・ツナコーントースト・牛乳 ・ポパイソテー・ミネストローネ	ツナ ピザチーズ(シレットチーズ) 飲用牛乳 ヘーコン 鶏もも 黄だいず	胚芽パン マヨネーズ 米ぬか油 炒りごま(白) じゃがいも	粒コーン たまねぎ パセリ にんにく キャベツ 粒コーン ほうれんそう にんじん トマト缶詰 セロリー パセリ	742	17.9						
14 火	・たけのこご飯・牛乳 ・鮭のマヨ味噌焼き・けんちん汁	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 秋鮭 米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね 木綿豆腐	精白米 もち米 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ 板こんにゃく さといも	たけのこ にんじん しょうが ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ ごまつな	701	20.7						
15 水	・ご飯・牛乳・かつおの香味揚げ ・ひじきのピリッとサラダ ・たっぷり野菜のみそ汁	飲用牛乳 かつお 芽ひじき ツナ 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ 粒コーン だいこん たまねぎ えのきたけ ごまつな	731	20.2						
16 木	・ガバオライス・牛乳 ヤムウンセン ・にんじんケーキ	黄だいず 鶏もも 飲用牛乳 鶏むね	精白米 おおむぎ はちみつ 米ぬか油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン バジル キャベツ 緑豆もやし ごまつな きゅうり レモン果汁 オレンジ	763	13.5						
17 金	・ご飯・牛乳・あじバーグ ・ひじきと根菜の炒め煮 ・キャベツのみそ汁	飲用牛乳 あじ 鶏ひき肉 絞豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 芽ひじき 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 バン粉 三温糖 炒りごま 米ぬか油 つきこんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ごまつな	705	18.0						
20 月	・赤飯・牛乳・鶏肉の照り焼き ・千草和え ・豆乳入りごま味噌汁	ささげ 飲用牛乳 鶏もも 油揚げ 豆乳 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 もち米 炒りごま 上白糖 ごま油 三温糖 すりごま じゃがいも 練りごま	しょうが キャベツ 緑豆もやし ごまつな にんじん えのきたけ まいたけ はくさい 根深ねぎ	736	18.5						
21 火	・五目チャーハン・牛乳 ・手作りジャンボ餃子・広東スープ	鶏卵 鶏もも 飲用牛乳 黄だいず 豚ひき肉	精米 おおむぎ ごま油 米ぬか油 三温糖 でん粉 ぎょうざの皮	干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ グリーンピース キャベツ たまねぎ しょうが はくさい ごまつな	721	16.7						
22 水	・ご飯・牛乳・さばのみそ煮 ・切干大根のサラダ・五目汁	飲用牛乳 さば 米みそ(赤色辛みそ) 鶏むね 木綿豆腐 油揚げ	精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 炒りごま	しょうが 切干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 根深ねぎ ごまつな	781	18.2						
23 木	・スパゲティトマトソース・牛乳 ・ハニーサラダ・いちごゼリー	豚ひき肉 大豆ミートミンチ 飲用牛乳 アガー	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖 はちみつ 上白糖 いちごジャム	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマト缶詰 キャベツ きゅうり 粒コーン いちご	732	15.2						
24 金	・ターメリックライス・牛乳 ・チリンドロン・サトウペ・レタス・アサギ	飲用牛乳 鶏もも 黄だいず タイスチーズ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 青ピーマン キャベツ ごまつな	733	14.8						
27 月	・あさり入りあんかけ焼きそば・牛乳 ・青のりビーンズポテト・オレンジ	あさりむき身 豚肉肩 飲用牛乳 黄だいず あおのり	蒸し中華めん 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい 緑豆もやし チンゲンサイ セロリー きよみ	740	16.2						
28 火	・チキンライス・牛乳 ・キャベツのキッシュ風・ポテトスープ	鶏もも 飲用牛乳 レンズまめ 鶏卵 クリーム ピザチーズ(シレットチーズ)	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト加工品 キャベツ 粒コーン パセリ	697	16.2						
30 木	・あわごはん・牛乳 ・ししゃもの青のりから揚げ ・大根とツナのサラダ・呉汁	飲用牛乳 からふとししゃも あおのり カットわかめ ツナ 黄だいず 豆乳 米みそ(淡色辛みそ)	精米 あわ でん粉 揚げ油 米ぬか油 ごま油 三温糖 炒りごま こんにゃく じゃがいも	だいこん ごまつな 粒コーン ごぼう にんじん 根深ねぎ	725	14.8						

※ 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)
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

