

令和8年

4月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	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 (%)	脂質 (%)
9	木	牛乳	ポークカレーライス フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	805	12.9	28.7		
10	金	牛乳	お赤飯 鯖の味噌かけ むらくも汁 ぶどうゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 卵 アガー	米 もち米 黒ごま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	772	18.4	25.6		
13	月	牛乳	ご飯 焼きししゃも 揚げじゃが金平 呉汁	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	773	15.9	31.7		
14	火	牛乳	わかめご飯 ふわふわつくね焼き 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ 生姜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	813	17.0	30.4		
15	水	牛乳	麻婆豆腐丼 野菜の生姜醤油和え	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ 小松菜	744	17.6	30.0		
16	木	牛乳	スパゲティミートソース コーンサラダ 果物(清見)	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 清見	796	17.4	32.1		
17	金	牛乳	筍ご飯 鯖の香味焼き かき玉和風スープ	油揚げ 鶏肉 牛乳 さば 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉	たけのこ にんじん さやいんげん 生姜 ねぎ たまねぎ ほうれん草	729	19.9	33.7		
20	月	牛乳	チキンライス ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ マカロニ オリーブ油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜	768	13.4	36.1		
21	火	牛乳	ぶどうパン カリカリベーコンのサラダ ポルシチ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 生クリーム	ぶどうパン 米油 はちみつ じゃが芋 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン にんにく たまねぎ トマトピューレ	727	16.4	32.1		
22	水	牛乳	中華丼 ごまだれサラダ	豚肉 えびうずら卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	717	15.3	27.2		
23	木	牛乳	ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏肉 のり	米 油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん もやし 小松菜	784	13.6	28.0		
24	金	牛乳	菜飯 春野菜の煮物 油揚げと野菜のおひたし 果物(でこぼん)	牛乳 鶏肉 うずら卵 油揚げ かつお節	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん 小松菜 キャベツ デコボン	759	15.9	26.2		
27	月	牛乳	ご飯 魚のあずま煮 青菜の甘味噌かけ 野菜スープ	牛乳 ホキ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 米油	キャベツ のらぼう菜 にんじん 大根 もやし ねぎ	767	17.0	31.8		
28	火	牛乳	シュガーバターコッペ ポークビーンズ キャロットソースサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	黒砂糖パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	791	14.6	40.3		
30	木	牛乳	こぎつねご飯 千草焼き けんちん汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん グリンピース たまねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	835	19.5	38.5		

※ 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	772	16.3	31.6	3.3	358	117	3.1	290	0.37	0.50	22	8.7