

令和8年

4月献立表

谷原中学校

| 実施日 |   | 主 な 材 料 と そ の 働 き   |   |   |                          |   |   | 栄 養 量                      |               |              |           |           |
|-----|---|---|---|---|--------------------------|---|---|----------------------------|---------------|--------------|-----------|-----------|
| 日   | 曜 | 献 立 名   | おもに体の組織をつくる                               |   | おもに体の調子を整える              |   | おもにエネルギーとなる                               |                            | 1食分<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|     |   |   | 1群  | 2群  | 3群                       | 4群  | 5群  | 6群                         |               |              |           |           |
| 9   | 木 | カレーライス<br>ツナサラダ<br>つぶつぶみかんゼリー<br>牛乳                       | 鶏肉<br>レンズまめ<br>ツナ                         | 飲用牛乳<br>粉寒天                                     | にんじん<br>ごまつな             | にんにく たまねぎ<br>キャベツ みかん缶<br>オレンジジュース                    | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>粉<br>砂糖                | 油<br>ごま油                   | 831           | 12.2         | 25.1      | 2.5       |
| 10  | 金 | <入学・進級お祝い献立><br>黄金赤飯<br>鶏の唐揚げ<br>野菜の磯和え<br>お花のすまし汁 牛乳     | ささげ<br>鶏肉<br>ちらしかまぼこ<br>木綿豆腐              | 飲用牛乳<br>刻みのり<br>カットわかめ                          | ごまつな<br>にんじん             | にんにく しょうが<br>キャベツ 根深ねぎ                                | 米<br>もち米<br>さつまいも<br>薄力粉<br>でん粉           | 炒りごま<br>揚げ油<br>ごま油         | 743           | 16.4         | 34.0      | 3.0       |
| 13  | 月 | <今月のお米><br>千葉県産ふさこがね<br>ハンバーグおろしソース<br>のりポテト<br>コーンスープ 牛乳 | 豚肉<br>大豆ミート<br>レンズまめ<br>ベーコン<br>白いんげんペースト | 飲用牛乳<br>あおのり<br>調理用牛乳<br>クリーム                   | にんじん<br>ほうれんそう           | たまねぎ だいこん<br>ホールコーン<br>クリームコーン                        | 米 バン粉<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも<br>薄力粉        | 油                          | 979           | 18.4         | 27.6      | 3.3       |
| 14  | 火 | <季節の献立><br>新たけのご飯<br>ししゃもの辛味揚げ<br>あおさの味噌汁<br>ミニトマト 牛乳     | 油揚げ<br>米みそ                                | 飲用牛乳<br>ししゃも<br>あおさ                             | ミニトマト                    | たけのこ にんにく<br>しょうが 根深ねぎ<br>たまねぎ                        | 七分つき米 麦<br>砂糖<br>でん粉<br>薄力粉<br>じゃがいも      | 揚げ油                        | 742           | 15.5         | 30.4      | 3.6       |
| 15  | 水 | 麦ご飯<br>和風卵焼き<br>みそドレサラダ<br>沢煮うどん 牛乳                       | 豚肉<br>鶏卵<br>米みそ<br>鶏肉                     | 飲用牛乳<br>ひじき                                     | にんじん<br>ごまつな             | たまねぎ キャベツ<br>だいこん 干しいたけ<br>ごぼう                        | 米 麦<br>じゃがいも<br>でん粉<br>つきこんにやく<br>砂糖      | 油<br>ごま油                   | 696           | 14.5         | 28.7      | 2.0       |
| 16  | 木 | ココア揚げパン<br>肉団子と白菜のスープ<br>ごぼうサラダ<br>牛乳                     | 豚肉  | 飲用牛乳  | にんじん<br>にら<br>ごまつな       | 根深ねぎ しょうが<br>干しいたけ はくさい<br>ごぼう きゅうり<br>スイートコーン たまねぎ   | コッペパン<br>砂糖<br>でん粉<br>油<br>緑豆はるさめ<br>はちみつ | 揚げ油<br>ごま油<br>油<br>すりごま    | 699           | 14.5         | 42.9      | 3.2       |
| 17  | 金 | わかめご飯<br>じゃがいものそぼろ煮<br>かきたま汁<br>牛乳                        | 豚肉<br>鶏肉<br>鶏卵                            | わかめご飯の素<br>飲用牛乳                                 | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう | しょうが たまねぎ<br>干しいたけ 根深ねぎ<br>ぶなしめじ                      | 米 麦<br>じゃがいも<br>つきこんにやく<br>砂糖<br>でん粉      | 炒りごま<br>油                  | 729           | 14.3         | 23.0      | 3.2       |
| 18  | 土 | 焼豚炒飯<br>ワンタンスープ<br>GENKIヨーグルト<br>牛乳                       | 焼き豚<br>なると<br>豚肉                          | 飲用牛乳<br>元気ヨーグルト                                 | にんじん<br>青ピーマン<br>チンゲンサイ  | 根深ねぎ たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>きくらげ はくさい                   | 七分つき米<br>麦<br>ウェーブワンタン                    | ごま油<br>油                   | 673           | 16.1         | 22.9      | 3.3       |
| 21  | 火 | きびご飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>牛乳                               | 豚肉<br>大豆ミート<br>米みそ<br>木綿豆腐<br>ロースハム       | 飲用牛乳  | にんじん<br>にら               | にんにく しょうが<br>根深ねぎ 干しいたけ<br>たまねぎ 緑豆もやし<br>きゅうり         | 米<br>きび<br>砂糖<br>でん粉<br>緑豆はるさめ            | 油<br>ごま油                   | 831           | 17.4         | 30.3      | 3.6       |
| 22  | 水 | チキンライス<br>ジャーマンポテト<br>キャベツスープ<br>牛乳                       | 鶏肉<br>ベーコン<br>豚肉                          | 飲用牛乳  | にんじん                     | たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース しめじ<br>キャベツ                   | 七分つき米<br>麦<br>砂糖<br>じゃがいも                 | 油<br>マヨネーズ<br>(エッグフ<br>リー) | 665           | 12.9         | 25.4      | 2.8       |
| 23  | 木 | 練馬スバゲッティ<br>じゃことキャベツのサラダ<br>チーズケーキ<br>牛乳                  | ツナ<br>鶏卵                                  | 刻みのり<br>飲用牛乳 クリーム<br>しらす干し<br>ナチュラルチーズ<br>調理用牛乳 | だいこん<br>ごまつな             | だいこん キャベツ<br>きゅうり レモン                                 | スバゲティーフ<br>砂糖<br>薄力粉                      | 油<br>ごま油                   | 909           | 16.5         | 43.9      | 4.1       |
| 24  | 金 | 豚丼<br>あざりとキムチのデンジャンスープ<br>果物 (柑橘類)                        | 豚肉<br>あざり<br>米みそ                          | 飲用牛乳  | にんじん<br>にら               | しょうが たまねぎ<br>干しいたけ たけのこ<br>にんにく はくさいキムチ<br>だいこん 柑橘類   | 米 麦<br>つきこんにやく<br>砂糖<br>マロニー              | 油<br>ごま油                   | 778           | 16.3         | 27.1      | 2.6       |
| 27  | 月 | タンメン<br>ちくわの二色揚げ<br>牛乳                                    | 豚肉<br>焼き竹輪                                | 飲用牛乳<br>あおのり                                    | にんじん<br>チンゲンサイ           | にんにく しょうが<br>たまねぎ きくらげ<br>キャベツ 緑豆もやし<br>たけのこ          | 蒸し中華めん<br>薄力粉                             | ごま油<br>油<br>揚げ油            | 676           | 17.5         | 32.2      | 3.4       |
| 28  | 火 | 豚肉のコチュジャン丼<br>小松菜とコーンのスープ<br>パインゼリー<br>牛乳                 | 豚肉<br>米みそ<br>鶏肉<br>鶏卵                     | 飲用牛乳<br>粉寒天                                     | にんじん<br>にら<br>ごまつな       | にんにく しょうが<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ スイートコーン<br>パインジュース パイン缶 | 米 麦<br>砂糖<br>でん粉                          | 油                          | 775           | 15.2         | 24.2      | 2.9       |
| 30  | 木 | <季節の献立><br>昆布ご飯<br>ハツガツオの竜田揚げ<br>わかたけ汁<br>牛乳              | 豚肉<br>油揚げ<br>かつお<br>鶏肉                    | 刻み昆布<br>飲用牛乳<br>カットわかめ                          | にんじん<br>さやいんげん           | 干しいたけ けしょうが<br>にんにく たけのこ<br>えのきたけ 根深ねぎ                | 七分つき米<br>麦<br>砂糖<br>でん粉                   | 油<br>揚げ油                   | 722           | 20.5         | 28.0      | 3.3       |

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 763             | 15.9         | 29.8      | 3.1          | 362           | 120            | 3.7       | 229              | 0.38           | 0.45           | 17            | 8.0         |

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ (七分米)

青森県産まっしぐら (精白米)

千葉県産ふさこがね (精白米)