

予定献立表（中学校）

令和8年 4月

日の出町学校給食センター 中学校

| 日 | 主食 | 料理名 | 飲み物など | 力や体温となるもの きいろ | 血や肉をつくるもの あか | 体の調子をよくするもの みどり | エネルギー たんぱく質 |
|---------|--------------------|---|-------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------|
| 9 木 | 横割り丸パン | A B Cスープ ハムカツ（ソース） 枝豆ソテー | 牛乳 | パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油 | 牛乳、ベーコン、ハム、ウィンナー | にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、枝豆、とうもろこし | 752 kcal 34.7 g |
| 10 金 | カレーピラフ | ラビオリスープ 煮卵 もやしサラダ（ソイドレ） | 牛乳 | 米、バター、油、小麦粉、パン粉 | ベーコン、豚肉、ウィンナー、牛乳、卵 | にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、ほうれん草、小松菜、もやし | 734 kcal 27.4 g |
| 13 月 | 背割りコッペパン | イタリアンスープ ロング焼きウィンナー① ガーリックポテト | 牛乳 | パン、パン粉、じゃが芋、油、バター | 牛乳、ベーコン、卵、チーズ、ウィンナー | 玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく | 807 kcal 28.2 g |
| 14 火 | 麦ご飯 ポークカレー | キャベツとコーンのサラダ （和風ドレ） プリン | 牛乳 | 米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉、プリン | 牛乳、豚肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、キャベツ、とうもろこし | 824 kcal 26.9 g |
| 15 水 | 黒砂糖食パン | チリコンカン キャベツソテー 美生柑 | 牛乳 | パン、油、小麦粉、バター | 牛乳、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ベーコン、ハム | しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、キャベツ、小松菜、美生柑 | 750 kcal 33.7 g |
| 16 木 | こぎつねご飯 | ＊玉ねぎの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ② もやしのお浸し （鰹節・醤油） | 牛乳 | 米、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉 | 鶏肉、油揚げ、牛乳、みそ、竹輪、青のり、かつお節 | しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし | 768 kcal 30.1 g |
| 17 金 | ソフト麺 ミートソース | わかめサラダ（中華ドレ） ヨーグルト | 牛乳 | ソフト麺、油、小麦粉 | 牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ、わかめ、ヨーグルト | 人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 836 kcal 35.3 g |
| 20 月 | ご飯 野菜ふりかけ | ＊じゃが芋と葱の味噌汁 鮭の竜田揚げ 肉野菜炒め | 牛乳 | 米、じゃが芋、でん粉、油 | 牛乳、油揚げ、みそ、鮭、豚肉、鰹節 | 玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、白菜、もやし、小松菜、塩蔵青菜、赤しそ、かぼちゃ、人参 | 803 kcal 38.5 g |
| 21 火 | マーブル食パン | クリーミービーンズスープ いかのハーブ焼き じゃこキャベツのペレロンソテー | 牛乳 | パン、バター、じゃが芋、油、スパゲッティ | 牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、チーズ、いか、ちりめんじゃこ | 玉ねぎ、人参、とうもろこし、枝豆、にんにく、キャベツ | 785 kcal 38.8 g |
| 22 水 | わかめご飯 | 野菜の味噌汁 ししゃものカレー天ぷら② じゃが芋の旨煮 | 牛乳 | 米、小麦粉、油、じゃが芋、砂糖 | わかめ、牛乳、油揚げ、みそ、ししゃも、豚肉、さつま揚げ | 小松菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん、しいたけ | 752 kcal 27.2 g |
| 23 木 | ガーリックフランス | トマトとニョッキのスープ 白身魚のマヨコーンソース 海藻サラダ（和風ドレ） | 牛乳 | パン、ポテトニョッキ、油、小麦粉 | 牛乳、ベーコン、鶏肉、メルルーサ、海藻ミックス | にんにく、玉ねぎ、トマト、さやいんげん、とうもろこし、キャベツ、人参、きゅうり | 768 kcal 31.3 g |
| 24 金 | 麦ご飯 | ＊厚揚げの中華煮 炒りなます 美生柑 | 牛乳 | 米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、こんにゃく、ごま | 牛乳、豚肉、生揚げ、竹輪、油揚げ | 玉ねぎ、キャベツ、人参、筍、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、大根、れんこん、美生柑 | 795 kcal 34.1 g |
| 27 月 | ご飯 | ＊わかめ入り野菜スープ ＊生揚げのチキリアップ①ソースがけ ＊麻婆春雨 | 牛乳 | 米、はるさめ、ごま油、ごま、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐、生揚げ、豚肉、大豆たんぱく | キャベツ、もやし、人参、筍、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、りんご、にら、きくらげ | 759 kcal 28.9 g |
| 28 火 | 食パン 大豆入りチョコクリーム | クリームシチュー いかといんげんのガリパタ炒め 野菜とコーンのサラダ （コソンドレ） | 牛乳 | パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、コソト「レッシング」、チョコクリーム | 牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、いか | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、キャベツ、小松菜、とうもろこし | 805 kcal 37.3 g |
| 30 木 | ご飯 | さっぼる味噌スープ ＊千草焼き 切干大根の炒り煮 | 牛乳 | 米、じゃが芋、油、バター、砂糖、こんにゃく | 牛乳、鶏肉、みそ、卵、豆乳、鶏肉、ひじき、油揚げ | しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、人参、にら、とうもろこし、長ねぎ、しいたけ、切干大根、さやいんげん | 764 kcal 32.6 g |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|--------------|-----|---------|
| ・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414 | = 1学期の給食開始日 = 大久野中・平井中 … 4月9日(木) | 日の出町平均 | 780 | 32.3 |
| | | 学校給食摂取基準（範囲） | 830 | (27~42) |

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくとう安心です。

◎ 17日（金）に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。今年度も毎月1回いただけることになりました。感謝していただきます。

献立表＊マークの料理に入っています。感謝していただきます！ 長ねぎ（門馬さん）