



# 4月 給食献立表

令和8年度  
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	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			おもにエネルギーになる			栄養量		
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8	水	○	麦ごはん【給食開始】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ 海藻	にんじん 野菜 ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	804	30.9	21.6			
10	金	○	食パン いちごジャム【よくかんで食べる献立】 チリコンカン 太刀魚フライ カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆 太刀魚	牛乳	人参 バセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン じゃがいも エッグアーマヨネーズ	油	847	35.2	35.8			
13	月	○	カレーライス【1年生給食開始】 フルーツのアセロラジュレあえ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく りんご みかん もも パイナップル アセロラ レーズン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	769	21.1	14.8			
14	火	○	麦ごはん【不足しがちな食品:大豆製品】 厚揚げの旨煮 ほき天玉あげ ほうれん草とエリンギのソテー	厚揚げ 卵 ほき 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ エリンギ ごんにやく	米 麦 里いも 砂糖	油	775	29.6	22.6			
15	水	○	豚キムチご飯【カルシウムの多い献立】 春雨スープ もやしとひじきのサラダ クレープ	豚肉 鶏肉 竹輪	牛乳 ひじき	人参 ニラ	もやし しいたけ ごんにやく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが いちご	米 麦 春雨 砂糖 ごま ごま油	油	767	25.2	22.3			
16	木	○	麦ごはん【食物繊維の多い食品】 味噌汁 いわしの梅煮 きんぴらごぼう さつまポテト	鯛 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ ごぼう	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま	767	24.6	21.1			
17	金	○	コッパパン【旬の食材:アスパラガス】 アスパラベーコンスパゲッティー チキンソテー スナッペンとうとツナのサラダ	鶏肉 ベーコン まぐろ	牛乳	人参 アスパラガス トマト	玉ねぎ にんにく スナッペンとう レモン	パン スパゲッティー	油	799	35.7	27.3			
20	月	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 ししやも(2尾) 切り干し大根の炒め煮 豆乳ムース	てんぷら みそ わかめ	牛乳 ししやも わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	728	22.5	16.3			
21	火	○	ひじきごはん【カルシウムの多い献立】 こぎつねうどん レモン醤油ドレッシングサラダ アセロラゼリー	大豆 鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ レモン アセロラ	米 麦 うどん 砂糖	油	801	27.8	20.2			
22	水	○	麦ごはん【旬の食材:春キャベツ】 ツナじゃが 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 糸こんにやく りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	800	28.6	20.7			
23	木	○	たけのこごはん【旬の食材:タケノコ】 みそ汁 鶏のてりやき もやしのごまあえ	鶏肉 みそ 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし しいたけ 玉葱 たけのこ 枝豆	米 麦 砂糖 ごま	油						
24	金	○	セルフバーガー【ビタミンCの多い献立】 (横割りパン 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ) ミネストローネ みかんゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 いんげん トマト	玉葱 スズキキニ キャベツ	パン マカロニ	オリーブ油	845	30.9	29.7			
28	火	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ ヨーグルト【不足しがちな食品:乳製品】	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース レモン	米 麦 砂糖	油	783	29.7	19.4			
30	木	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ	鶏肉 豆腐 鮭 なた 卵	牛乳	人参 ねぎ しそ	キャベツ しいたけ しめじ	米 麦 でんぷん	油	760	34.5	23.1			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			781	28.2	21.6
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量			830	13~ 20%	20~ 30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。(今月は20日実施)  
昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

## 食物アレルギー対応について

## 給食室より

食物アレルギー対応給食は、小学校と同様に行います。  
(除去食は卵・乳製品のみ調理の最終段階に限る)  
申し込みには生活管理指導表等の書類が必要です。  
詳しくは担任又は栄養教諭までお問い合わせください。

入学・進級おめでとうございます。  
給食室では15名の調理員で、皆さんが  
元気に学校生活を送れるよう、精一杯給食  
を作っていくたいと思います。  
一年間よろしくお祈りします。



学校給食は、一日に必要な栄養の約1/3が摂取できるように  
文部科学省により定められている摂取基準に沿って献立を立て  
ています。残りの2/3は、朝食や夕食でしっかりととりましょう。

