

令和8年度 4月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量				
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g		
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類					
10	金	○	令和8年度 給食開始 食パン いちごジャム ミートソースパンネ ブロッコリーとささみのサラダ	鶏肉 豚肉 牛肉 レバー	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ 千切大根 セロリ にんにく	食パン いちごジャム 砂糖 パンネマカロニ	ノンエッグマヨ オリーブ油	731	29.6	25.7		
13	月	○	ビタミンC強化献立 麦ごはん ビーフカレー フルーツポンチ	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ りんご にんにく 黄桃 みかん レーズン	米 麦 じゃがいも アセロラジュレ	菜種油	792	20.9	18.4		
14	火	○	春野菜を使った献立 麦ごはん あじフライ れんこんの金平 春野菜のみそ汁	あじ 牛肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	こんにゃく れんこん キャベツ わらび 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖	菜種油	753	28.8	22.2		
15	水	○	世界の料理（中国） 麦ごはん シュウマイ 中華サラダ 麻婆豆腐	シュウマイ 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 なら	きゅうり もやし 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	795	28.8	21.9		
16	木	○	食品について知ろう！（じゃがいも） 麦ごはん さばのホイル焼き きゅうりの酢の物 じゃがいものそぼろ煮	さば 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	きゅうり キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	いりごま 菜種油	780	30.7	17.2		
17	金	○	かみかみ献立 コッペパン ミンチカツ アスパラサラダ 豆乳コーンチャウダー	ミンチカツ ベーコン 豆乳クリーム 豆乳	牛乳	アスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	756	27.4	31.3		
20	月	○	食育の日 麦ごはん 鶏の梅焼き いなり和え 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 みつば	梅干し キャベツ ごぼう えのき 筍 玉ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油	788	34.0	26.5		
21	火	○	食品について知ろう！（ししゃも） 麦ごはん ししゃもフリッター ひじきのさっぱり和え みそワナン	ハム 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも 芽ひじき	人参 小松菜	キャベツ もやし 枝豆 千切大根 にんにく	米 麦 砂糖 ワナン	菜種油 ごま油 すりごま	824	27.1	29.7		
22	水	○	食品について知ろう！（茎わかめ） 麦ごはん 酢豚 茎わかめの中華スープ いちごヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 筍 エリンギ 木耳 干ひょう コーン しょうが	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	824	32.1	22.6		
23	木	○	郷土料理（福岡県） 麦ごはん いわしのおかか煮 キャベツのごま和え がめ煮	いわし 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	きゅうり もやし キャベツ こんにゃく れんこん ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里いも	いりごま 菜種油	773	31.1	22.7		
24	金	○	衛生に気をつける献立 柏型パン 照り焼きハンバーグ コールスロー ミネストローネ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	柏型パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	ノンエッグマヨ 菜種油	737	31.4	31.4		
25	土	×	【土曜授業日】給食はありません											
27	月	×	振替休日											
28	火	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん 大豆の揚げ煮 もずく汁 みかんゼリー	大豆 鶏肉	牛乳 もずく	人参 小松菜	玉ねぎ えのき	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖 里いも みかんゼリー	菜種油	853	30.2	25.8		
30	木	○	旬の食品を使った献立（さわら） 麦ごはん さわらのおろしソース ブロッコリーの香味和え なめこ汁	さわら 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 小松菜	大根 しょうが なめこ えのき ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 里いも	ごま油 菜種油	717	32.2	18.3		
										平均栄養量		779	29.6	24.1
										基準栄養量		830	13~ 20%	20~ 30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

※今月は20日に実施いたします。

食物アレルギー対応について

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。詳しくは養護教諭又は栄養士までお問合せください。