



令和4年度4月分中学校給食献立表

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
12	火	【入学・進級お祝い献立】 チキンカレーライス 牛乳 野菜サラダ 紅白白玉ポンチ	米 麦なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 白玉粉	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 トマト缶詰 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 もも缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰	903 kcal 28.2 g 22.8 g	12日 入学・進級お祝い ご入学・ご進級おめでとう ございます。今日はお祝いの 気持ちを込めて、給食 センターで手作りした紅白 の白玉が入っています。
13	水	春野菜のあんかけ焼きそば 牛乳 中華ツナサラダ いちご	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 いか ツナ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 キャベツ なら 絹さや 大根 もやし 小松菜 コーン いちご	797 kcal 32.8 g 26.8 g	
14	木	鶏肉と昆布のご飯 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 野菜炒め 吉野汁	米 上白糖 白いりごま なたね油 緑豆春雨 片栗粉	牛乳 鶏肉 刻み昆布 鯖 白みそ 豚肉 木綿豆腐	たけのこ水煮 人参 にんにく 長ねぎ 生姜 玉ねぎ えのき茸 もやし チンゲン菜 大根 干し椎茸 小松菜	777 kcal 46.0 g 22.5 g	
15	金	ピラフ 牛乳 豆腐ナゲット フレンチサラダ 野菜スープ	米 なたね油 片栗粉 パン粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 ベーコン	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム水煮 コーン キャベツ きゅうり しめじ 白菜 ほうれん草	800 kcal 32.6 g 35.6 g	『果物』
18	月	ご飯 牛乳 鯖のかわり焼き 揚げごぼうサラダ みそ汁	米 上白糖 ごま油 なたね油	牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	葉ねぎ ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 大根 長ねぎ	794 kcal 37.6 g 28.7 g	みなさんは、どんな果物が 好きですか？この時期 は、柑橘系の果物の種類 がたくさんありますよね。 皮の色や果肉、甘味や酸 味もそれぞれ違います。 今月は、5種類の柑橘系 の果物を提供します。違い を楽しみながら、味わって 食べてください。
19	火	ねぎ塩豚丼 牛乳 ごま和え 清見オレンジ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	牛乳 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン果汁 もやし 小松菜 清見オレンジ	788 kcal 29.5 g 24.9 g	
20	水	ガーリックブレッド 牛乳 チキントマトシチュー じゃこサラダ 美生柑	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース 大根 もやし 小松菜 美生柑	774 kcal 30.8 g 32.9 g	
21	木	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきのピリッとサラダ 具たくさんみそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン ごぼう 大根 こんにやく 小松菜	807 kcal 37.7 g 25.5 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入して います。4月分は5月 2日にご指定の口座 より引き落としいたし ます。期日までにご 入金ください。
22	金	キムチチャーハン 牛乳 パリパリサラダ 豆腐団子スープ デコポン	米 なたね油 ごま油 ワンタンの皮 上白糖 白玉粉	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐	たけのこ水煮 白菜キムチ 長ねぎ ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 干し椎茸 小松菜 デコポン	783 kcal 27.0 g 28.9 g	
25	月	スパゲティミートソース 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ カラオレンジ	スパゲティ なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 パセリ キャベツ コーン きゅうり カラオレンジ	852 kcal 31.7 g 31.5 g	
26	火	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ 白菜のこっくり煮 豚汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	794 kcal 41.9 g 22.1 g	
27	水	家常豆腐丼(ジャーチャンどうふどん) 牛乳 春雨スープ 甘夏	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ 白菜 チンゲン菜 甘夏	793 kcal 34.9 g 24.4 g	28日 和風ハンバーグ みんな大好きなハンバー グの提供です。もちろん小 学校同様、1つ1つ給食セ ンターで手作りしていま す。全校分で約1,500個、 頑張って作ります。大根お ろしのソースで食べてくだ さい。
28	木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグおろしソース 揚げ豆サラダ もずくのみそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ひよこ豆 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ コーン 練り梅 長ねぎ 小松菜	830 kcal 35.5 g 29.2 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

