

令和
8年度

掲示用 4月 給食献立表(中学校)

日	曜日	料理名	ちょうりじょうからおしらせ	血やにくをつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
8	水	米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・ハンバーグブラウンソースかけ・白いんげん豆ペーストのマカロニサラダ・キャベツとベーコンのスープ・アセロラゼリー		ぎゅうにゅう・ハンバーグ・いんげんまめ・チーズ・ベーコン	こめこパン・ハヤシルウソフト・バター・さとう・マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ・ゼリー	たまねぎ・にんじん・ホールコーン・キャベツ・しめじ・ブロッコリー	986	35.5
9	木	ごはん・ぎゅうにゅう・さけのバターしょうゆ焼き・くきたちのおかか和え・とんじる	*春を味わおう 「くきたち」	ぎゅうにゅう・さけ・かつおぶし・ぶたにく・とうふ	ごはん・さとう・バター・じゃがいも・こんにやく	くきたち・にんじん・もやし・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	629	29.5
10	金	ごはん・ぎゅうにゅう・みそカツ・切干大根のりマヨサラダ・きのこたまごのスープ		ぎゅうにゅう・ロースカツ・とりにく・のり・ベーコン・たまご	ごはん・こめあぶら・さとう・ごま・マヨネーズ・かたくりこ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほししいたけ・たまねぎ・にんにく	891	30.9
13	月	ごはん・ぎゅうにゅう・そぼろどんぶり・小松菜ともやしのナムル・なめこのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・とうふ・にほしこ	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま	しょうが・こまつな・もやし・にんじん・なめこ・だいこん・ねぎ	728	30.2
14	火	ごはん・ぎゅうにゅう・さばの割烹揚げ・青菜とキャベツのごま和え・メンマとワンタンのスープ		ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく	ごはん・ごま・さとう・ワンタン・ごまあぶら	にんじん・こまつな・もやし・キャベツ・メンマ・ほししいたけ・はくさい・ねぎ	754	27.9
15	水	食パン・ぎゅうにゅう・たまごサンドの具・ほうれんそうのミモザ風ソテー・ミネストローネ	*手をきれいに洗って、たまごサンドにしよう。	ぎゅうにゅう・たまご・ハム・ソーセージ・ベーコン・ひよこまめ	パン・マヨネーズ・さとう・あぶら・マカロニ・じゃがいも・オリーブオイル	ホールコーン・きゅうり・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ・トマトみず・にんにく	913	31.4
16	木	ごはん・ぎゅうにゅう・塩からあげ・ひやしる・パンダなるとのすましじる・お祝い紅白ゼリー	*入学進級お祝い献立 	ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ・こやどうふ・うちまめ・とうふ・なると	ごはん・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・こめこ・こめあぶら・はるさめ・ゼリー	にんにく・ほうれんそう・キャベツ・ほししいたけ・こんにやく・にんじん・えのきたけ・ねぎ	898	34.8
17	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう・厚焼き玉子・じゃがいものそぼろあんかけ・豆腐とわかめのみそしる・ベビーチーズ		わかめ・ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にほしこ・チーズ	ごはん・じゃがいも・さとう・かたくりこ・あぶら	ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース・にんじん	794	31.9
20	月	ごはん・ぎゅうにゅう・白身魚フライ・きんぴらごぼう・にらたまじる・オレンジ		ぎゅうにゅう・しるみさかなフライ・ちくわ・とうふ・たまご・かまぼこ	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ	ごぼう・にんじん・こんにやく・にら・オレンジ	729	25.9
21	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ポークカレー・フルーツ白玉・ピーンズカル		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ピーンズカル	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールー・カクテルゼリー・しらたま	たまねぎ・にんじん・にんにく・ミックスフルーツ(リンゴ・モモ・フランス)・ナタデココ・パイナップル・みかんかん	847	24.2
22	水	米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・きのこの和風パンネ・キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・ウインナーチャウダー		ぎゅうにゅう・ベーコン・ハム・ウインナー・スキムミルク	こめこパン・オリーブオイル・ペンネ・ドレッシング・じゃがいも・ホワイトルウ	たまねぎ・にんにく・しめじ・えのきたけ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン	917	34.9
23	木	ごはん・ぎゅうにゅう・だんしゃくコロッケ・中華サラダ・けんちんじる・白鷹産大豆のなっとう		ぎゅうにゅう・ハム・あぶらあげ・とうふ・なっとう	ごはん・コロッケ・こめあぶら・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・こんにやく	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・だいこん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ	763	27.4
24	金	ごはん・ぎゅうにゅう・かつおと大豆のみそがらめ・カミカミサラダ・じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・かつお・だいず・こんぶ・とりにく・あぶらあげ・わかめ・にほしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・ごま・マヨネーズ・ごまドレッシング・じゃがいも	にんにく・しょうが・ごぼう・にんじん・たまねぎ	923	36.9
27	月	振替休日						
28	火	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモン漬け・小松菜とハムの白だし和え・わらびじる	*郷土料理 「わらびじる」	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ぶたにく・とうふ・にほしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・じゃがいも	レモン・こまつな・もやし・キャベツ・わらび・ごぼう	906	37.3
30	木	五目うどん・ぎゅうにゅう・山形県産大豆とりのり塩ポテト・オムレツ・ヨーグルト(中のみ)	ヨーグルト【学配】	ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・オムレツ・ヨーグルト	うどん・かたくりこ・こめこ・じゃがいも・こめあぶら	たまねぎ・ごぼう・ねぎ	719	29.8