

# 令和8年 4月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質g	脂 質g	食 塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	ごはん お魚ふりかけ	牛 乳	じゃがいものとりそぼろ煮 切り干し大根の甘酢和え	とりひき肉 さつまあげ 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース 切干大根 きゅうり すだち	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	747	28.2	17.4	2.3
10	金	ごはん	牛 乳	ホイコーロー 春巻き	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ 根深ねぎ	米 さとう	油 ごま油	774	28.5	24.5	2.1
13	月	ごはん	牛 乳	マーボー豆腐 枝豆とコーンのあえもの	豚ひき肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ エリンギ れんこん 枝豆 コーン	米 さとう でんぷん	油 ごま油	822	33.2	25.8	2.8
14	火	ごはん	牛 乳	さばの塩焼き ツナとひじきの炒め物 すまし汁	さば まぐろ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しいたけ 枝豆 大根 えのきたけ	米 こんにゃく さとう	油	734	32.6	24.0	3.0
15	水	減量食パン	牛 乳	スパゲッティナポリタン わかめのサラダ お祝いいちごゼリー	ベーコン チキンハム まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす エリンギ きゅうり キャベツ	食パン スパゲッティ お祝いいちごゼリー	油 ドレッシング	717	29.9	22.4	3.6
16	木	ごはん	牛 乳	豚肉のしょうが炒め 揚げぎょうぎ	豚肉 みそ ぎょうぎ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ しょうが	米 さとう	油	801	32.8	25.6	1.7
17	金	ごはん	牛 乳	高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース すだち きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	750	31.4	20.7	2.9
20	月	ごはん	牛 乳	ハンバーグのトマトソース 粉ふきいも タイピーエン	ハンバーグ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 干しいたけ しょうが	米 さとう じゃがいも はるさめ	ごま油	780	31.0	20.4	3.1
21	火	ごはん	牛 乳	八宝菜 ししゃものカレー揚げ	豚肉 いか	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	白菜 エリンギ たけのこ ヤングコーン たまねぎ しょうが	米 さとう でんぷん 小麦粉	油	792	36.2	24.8	2.8
22	水	食パン 大豆チョコペースト	牛 乳	キャベツのクリームシチュー ごぼうサラダ	とり肉 まぐろ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ 枝豆 ごぼう きゅうり	食パン じゃがいも	バターごま ドレッシング 大豆チョコペー スト	790	32.1	36.8	3.4
23	木	ごはん	牛 乳	すき焼き 小松菜のごま和え	牛肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	白菜 たまねぎ 大根 しいたけ もやし	米 さとう こんにゃく 焼きふ	油 ごま	727	29.1	22.0	2.5
24	金	ごはん	牛 乳	筑前煮 たまごやき 手作りふりかけ	とり肉 ちくわ たまごやき かつお節	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん	大根 ごぼう たけのこ しいたけ	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	812	31.9	28.5	2.8
27	月	ごはん	牛 乳	とりにくのねぎソース和え ゆかりあえ わかめとふしめんのすまし汁	とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん しそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう ふしめん	油 ごま油	825	31.9	26.4	3.0
28	火	(ごはん)	牛 乳	カレーライス フルーツのゼリーあえ	牛肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース みかん もも パインアップル ナタデココ	米 じゃがいも あわせるゼリー	油	833	24.9	22.2	2.4
30	木	たけのこごはん	牛 乳	いわしのかんろ煮 豚汁	とり肉 かつお節 いわしのかんろ煮 豚肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ グリーンピース しいたけ たまねぎ	米 じゃがいも	油	728	32.4	23.8	3.4

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。