

令和8年度



# 4月 献立予定表 (中学校)



中井町学校給食センター

日 曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える	たんぱく質	
		黄	赤	緑	脂質 食塩相当量 カルシウム	
9 木	カレーライス 牛乳 カラフルソテー いちごゼリー	ごはん じゃが芋 カレールー 油 いちごゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく ホールコーン	875 kcal 24.9 g 24.3 g 2.6 g 306 mg	
10 金	若竹うどん 牛乳 肉団子の甘酢和え きんぴらごぼう	ゆでめん ごま油 ごま 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 わかめ 肉団子 さつまいも揚げ	人参 ごぼう 大根 長葱 たけのこ 白菜 さやいんげん	821 kcal 34.5 g 23.7 g 3.4 g 432 mg	<肉団子> 3個
13 月	ごはん 牛乳 酢豚 中華風コーンスープ	ごはん 片栗粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 生揚げ 卵	たけのこ ほうれん草 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ クリームコーン	906 kcal 29.0 g 26.5 g 2.8 g 358 mg	
14 火	黒パン 牛乳 とり肉のハーブ焼き ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	黒パン じゃが芋 マカロニ 油	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵(ドレッシング)	ブロッコリー にんにく カリフラワー バジル ホールコーン パセリ 人参 玉ねぎ 水煮トマト	781 kcal 34.8 g 29.3 g 3.5 g 300 mg	
15 水	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきサラダ	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ひじき	人参 キャベツ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん ブロッコリー	804 kcal 26.9 g 20.4 g 1.6 g 263 mg	
16 木	ごはん 牛乳 つくね焼き 塩昆布和え むらくも汁	ごはん 砂糖 油 片栗粉	牛乳 つくねハンバーグ 塩昆布 鶏肉 卵	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ほうれん草	752 kcal 27.7 g 17.8 g 2.7 g 287 mg	
17 金	しょうゆラーメン 牛乳 焼きシュウマイ	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なると シュウマイ	人参 キャベツ もやし めんま 長ねぎ	746 kcal 32.9 g 20.1 g 3.8 g 377 mg	<シュウマイ> 3個
20 月	ごはん 牛乳 ホキの照り焼き 大豆の五目煮 具だくさん味噌汁	ごはん 砂糖 油	牛乳 味噌 ホキ さつまいも揚げ 大豆 油揚げ	ごぼう えのきたけ 人参 しょうが こんにゃく 大根 玉ねぎ	751 kcal 31.9 g 15.7 g 3.0 g 311 mg	
21 火	ロールパン 牛乳 コロツケ ボイルキャベツ(ソース) クラムチャウダー	ロールパン 油 コロツケ じゃが芋 ホワイトルー	牛乳 ベーコン あさり	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	854 kcal 27.7 g 35.7 g 4.1 g 408 mg	

\*食材の入荷状況により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



## 学校給食について

学校給食は「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

日曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える	たんぱく質 脂質	
		黄	赤	緑	食塩相当量 カルシウム	
22 水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ	785 kcal 31.5 g 23.1 g 3.1 g 334 mg	
23 木	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ焼き もやしのごま和え すまし汁	ごはん ごま油 砂糖 白玉ふ 片栗粉	牛乳 鶏肉 なると	もやし えのきたけ 人参 しょうが 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	811 kcal 29.9 g 21.7 g 2.5 g 305 mg	
24 金	ソフトめんミートソース 牛乳 アスパラガスのソテー	ソフトめん 油 砂糖 ハヤシルー	牛乳 豚肉 大豆ミート ウインナー	玉ねぎ キャベツ 人参 グリーンピース 水煮トマト ホールコーン アスパラガス	820 kcal 34.4 g 21.6 g 3.1 g 309 mg	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう サワラのかおりあげ キャベツのゆかり和え さわにわん	ごはん 砂糖 片栗粉 油	牛乳 サワラ 豚肉	きゅうり しょうが ごぼう キャベツ 人参 大根 えのきたけ	857 kcal 33.3 g 26.4 g 2.6 g 268 mg	
28 火	コッペパン 牛乳 ハンバーグ(デミグラスソース) チーズサラダ 春キャベツとコーンのクリームスープ	コッペパン 油 コーンクリームスープの素	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ 卵(ドレッシング) ベーコン	ブロッコリー クリームコーン カリフラワー ホールコーン 人参 玉ねぎ キャベツ	791 kcal 31.8 g 29.0 g 4.1 g 625 mg	
30 木	ごはん 牛乳 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 海藻サラダ	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 生揚げ 海藻サラダ ツナ	人参 大根 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり	803 kcal 27.5 g 20.9 g 2.3 g 444 mg	



### ◎中井町学校給食センター

中井町学校給食センターでは、中村小学校、井ノ口小学校、中井中学校の児童、生徒、教職員の給食およそ550食分を作っています。温かいものは温かい状態で提供できるように給食時間と各教室前に運ぶ時間を考慮し、井ノ口小学校は11時、中村小学校は11時20分、中井中学校は11時30分に給食センターから配送車が出発します。汁物は冷めにくい厚手の容器（二重食缶）を使用しています。

### ◎献立予定表

毎月配布します。使用する食材を栄養面から3つに分けて記載しています。使用量の少ないもの、調味料は記載していません。家庭内で目につきやすいところに貼り、ぜひお子様との話題にしてください。

### ◎献立内容

カルシウムの摂取量充足のため、毎日、牛乳を出しています。主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせを基本にした献立です。地産地消の取り組みから地場産物の食材をできるだけ取り入れるようにしています。また、調味料や乾物類を除いた使用食材は、使用日当日の朝、納品されます。

### ◎食物アレルギー対応

前年度末に行う面談を基に教育委員会から配布される通知に沿って除去食、代替食の対応をします。毎月の献立表と対応表は学校を通してお受け取りください。必ず内容を確認し、ご不明な点がございましたら学校給食センターまでお問い合わせください。（電話 81-0250）