

# 4月分献立表<中学校>

令和8年度  
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	新学期の給食活動に 慣れるための献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			主に体をつくる(赤)			主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類			
献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
9 木	ごはん					こめ			802 kcal		
	魚のカレーフリッター	メルルーサ				てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーコ	30.5 g		
	酢の物			にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.8 g		
	すいとん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	すいとん		しょうゆ にぼし	1.6 g		
10 金	わかめご飯		たきこみわかめ			こめ			776 kcal		
	肉じゃが		ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	25.8 g	
	春野菜サラダ				にんじん アスパラガス	とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら	18.5 g		
									2.3 g		
13 月	ごはん					こめ			777 kcal		
	高野豆腐のそぼろごはん	とりにく だいず こうやどうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	33.0 g		
	厚焼き卵	あつやきたまご							22.5 g		
	塩昆布和え		しおこんぶ	ごまつゆ にんじん	キャベツ			しょうゆ	2.2 g		
14 火	ごはん					こめ			752 kcal		
	鯖の竜田揚げ	さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	26.4 g		
	小松菜のおひたし			ごまつゆ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	22.6 g		
	ふしめん汁	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.5 g		
15 水	コッペパン					コッペパン			800 kcal		
	いちごジャム					いちごジャム			29.4 g		
	ペンネのミートソース		ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック	25.4 g	
	アスパラサラダ		くきわかめ	アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		3.0 g		
16 木	ごはん					こめ			756 kcal		
	焼きししゃも		ししゃも						28.3 g		
	アーモンド和え			さやいんげん にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	21.8 g		
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも こんにやく		にぼし	2.2 g		
<b>食育の日献立</b>											
17 金	ごはん					こめ			808 kcal		
	白身魚の磯辺揚げ	メルルーサ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		27.7 g		
	切り干し大根のはりはり漬け			チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん	さとう	しろごま	しょうゆ	22.6 g		
	春野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	1.7 g		
19 日	麦ごはん					こめ むぎ			806 kcal		
	ミートボールカレー	ミートボール		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	29 フリー	カレールー あぶら	ウスターソース カレーコ	23.5 g	
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ			きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		20.5 g		
								2.7 g			
<b>韓国献立</b>											
21 火	ごはん					こめ			850 kcal		
	ヤンニョムチキン	とりにく みそ			しょうが	でんぶん さとう	あぶら しろごま	トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン	28.4 g		
	チンゲンサイサラダ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	30.2 g		
	にらたまスープ	たまご		にら	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.1 g		
22 水	ゆかりごはん				あかじそ	こめ			794 kcal		
	煮込みうどん	ぶたにく ながてん あぶらあげ		にんじん ねぎ	もやし ごぼう	うどん		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	29.4 g		
	ツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	9 フリー	しろごま マヨネーズ	20.2 g		
								3.8 g			
23 木	ごはん					こめ			791 kcal		
	厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	30.9 g		
	もやしのナムル			にんじん にら	もやし			ごまあぶら	26.5 g		
キャンディーチーズ		キャンディーチーズ						2.4 g			
24 金	たけのこごはん	あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ	こめ			762 kcal		
	いかの天ぷら	いか				てんぷらこ	あぶら		29.6 g		
	いろどりしめじ			チンゲンサイ	もやし			ななしゆやさいのはなやかごはん	17.8 g		
	だんご汁		わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.7 g		
27 月	麦ごはん					こめ むぎ			774 kcal		
	ハヤシライス(ルー)	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく		29 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	27.4 g	
	莖わかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	9 フリー	あぶら	しょうゆ	22.7 g	
(分校のみ) お祝いデザート							いちごクレープ	3.2 g			
<b>入学・入園・進級 お祝い献立</b>											
28 火	赤飯	あずき				こめ もちまい			920 kcal		
	若鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.6 g		
	かみかみ和え	さきいか		にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	31.0 g		
	はんぺん汁	はんぺん あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし ほししいたけ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	3.1 g		
	お祝いデザート							いちごクレープ	9 フリー		
30 木	ごはん					こめ			737 kcal		
	さわらの照り焼き	さわら				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	32.4 g		
	カシューナッツ和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.5 g		
	沢煮糰子	ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	2.1 g		

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	793

**9  
フリー** アレルギーフリー アレルギー特定原材料9品目不使用  
(卵、乳、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ)

**29  
フリー** アレルギーフリー アレルギー特定原材料9品目  
+ アレルギー特定原材料20品目不使用  
(9品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、  
大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マグロ、ビスケット、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)