

# 4月分献立表<中学校>

令和8年度  
四国中央市土居学校給食センター

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	
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		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 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	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										
9 木	わかめご飯			わかめ				ごめ		799 kcal	
	瀬戸揚げ	すりみ とうふ	ひじき	にんじん	えだまめ	でんぶん	あぶら			28.0 g	
	からし和え			ごまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ からし		20.8 g	
	だんご汁	あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし		2.3 g	
10 金	ごはん							ごめ		838 kcal	
	厚揚げのみそ炒め	とりにく あつあげ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック		31.6 g	
	切り干し大根のはりはり漬け				きりほしだいこん きゅうり きくらげ	さとう	しろごま	しょうゆ		25.4 g	
	でこぼん				でこぼん					1.6 g	
13 月	ごはん							ごめ		781 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き	さけ					マヨネーズ			31.6 g	
	和風サラダ		わかめ	チンゲンサイ	だいこん どうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ		25.8 g	
	春野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ たけのこ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック		2.0 g	
14 火	ごはん							ごめ		763 kcal	
	ひきずり	とりにく やきとうふ		にんじん ねぎ	だいこん しらねぎ たまねぎ ごぼう なましいたけ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ		27.6 g	
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ (トッピングチーズ)		ひじき チーズ		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ		22.9 g 1.8 g	
	ごはん							ごめ		811 kcal	
15 水	高野豆腐のそぼろご飯(具)	とりにく だいず こうやとうふ あつやきたまご		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		38.3 g 25.2 g	
	厚焼き卵	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん		2.1 g	
	おなか和え										
	たけのこごはん	あぶらあげ		にんじん	たけのこ ほししいたけ えだまめ	ごめ		しょうゆ みりん 和風だし		722 kcal	
16 木	魚の若草揚げ	すけとうだら		ほうれんそう		てんぷらこ	あぶら			34.3 g	
	ゆかり和え				もやし きゅうり あかじそ			しょうゆ		20.2 g	
	豚汁	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	さつまいも こんにやく		にぼし		2.8 g	
	ごはん							ごめ		768 kcal	
17 金	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	
	アーモンド和え			ごまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		18.5 g 1.6 g	
	ごはん							ごめ		840 kcal	
	ハヤシライス(ルウ)	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく		ハヤシルウ	あぶら	ウスターソース		33.4 g
19 日	海藻サラダ		かいそうミックス		だいこん どうもろこし	こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ		28.1 g	
	型抜きチーズ			チーズ		でんぶん				3.0 g	
	ごはん							ごめ		792 kcal	
	鯖のみそ煮	さばのみそに									
21 火	きんぴらごぼう	ながてん		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし		30.7 g 25.7 g	
	かきたま汁	たまご とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ		2.5 g	
	ごはん							ごめ		849 kcal	
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら			31.9 g	
22 水	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ		29.9 g	
	麻婆豆腐	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック		2.2 g	
	<b>★ 入学・進級お祝い給食</b>										
	23 木	赤飯	あずき						ごめ もちまい		792 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	28.8 g	
塩昆布和え			しおこんぶ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ			しょうゆ		24.0 g	
はんぺん汁		はんぺん あぶらあげ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ		3.2 g	
お祝いデザート								おいおいゼリー			
24 金	ごはん							ごめ		788 kcal	
	ポークカレー(ルウ)	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも	カレールウ	あぶら	ウスターソース カレーこ	24.1 g	
	レモンサラダ				きゅうり だいこん レモン	さとう	あぶら			18.3 g 2.3 g	
	ごはん							ごめ		790 kcal	
27 月	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのりこ				てんぷらこ	あぶら		28.0 g	
	切干大根のオスターソース炒め	ぶたにく		にんじん にら	きりほしだいこん たまねぎ		ごまあぶら	しょうゆ オスターソース みりん		23.5 g	
	さつまいものみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	さつまいも		にぼし		2.7 g	
	ふりかけ(かつお)							ふりかけ(かつお)			
28 火	コッペパン							コッペパン		859 kcal	
	チリコンカン	だいず きゅうりにく ぶたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ にんにく		あぶら	トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ		39.3 g	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり どうもろこし		しろごま	ごまドレッシング		38.6 g 3.4 g	
	ごはん							ごめ		752 kcal	
30 木	豚肉とレバーのみそだれかけ	ぶたにく ふたレバー みそ				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ		26.8 g	
	ポイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ					20.5 g	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック		1.9 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。  
 ※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。  
 ※食物アレルギー等で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。  
 ※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

<b>9</b> アレルギーフリー	アレルギーフリー-特定原材料9品目不使用 (乳、卵、小麦、えび、かに、カニナッツ、そば、落花生、くるみ)	<b>29</b> アレルギーフリー	アレルギーフリー-特定原材料9品目不使用+アレルギーフリー-準特定原材料20品目不使用 (9品目+あわび、いか、いくら、しらたき、わか芋、芋、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、ごま、アーモンド、マカ、ミナツツ、ピスタチオ、セリ)
----------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	796