

令和8年 4月 献立予定表

美山中学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき					エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		き (おもにエネルギーのもとなる)	
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	
8	水	①ごはん ②いわしの梅煮 ③白菜の煮浸し ④じゃがいものみそ汁 ⑤牛乳 歯(ハッピー)給食の日	②いわし ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②ばいにく ③はくさい ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん ④じゃがいも	688 29.6
9	木	①ごはん ②鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮 ③青菜と茎わかめの炒め物 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②とりにく	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが ④きゅうり なす	①ごはん ②じゃがいも さとう しおこうじ	681 27.1
10	金	①ゆかりごはん ②肉団子 ③ジャーマンポテト ④野菜のスープ ⑤牛乳	②④とりにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	①しそ ③パセリ ③④にんじん	②③④たまねぎ ③とうもろこし ④キャベツ セロリ	①ごはん ①②さとう ②パンこ 【大豆 ごま】 ③じゃがいも	672 22.7
13	月	①麦ごはん ②マーボー豆腐 ③チンゲンサイとキャベツのソテー ④ゼリーとみかん(●りんごゼリー) ⑤牛乳	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ チンゲンサイ ④みかん(缶) ●りんごかじゅう ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ②●さとう	769 27.6
14	火	①ごはん ②たらフライ ③切干しとはんぺんの炒め煮 ④沢煮椀 ⑤牛乳	②たら だいずこ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③きりぼしだいこん ④だいこん ほしいたけ ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ でんぷん ②③さとう	755 27.8 ④こんにやく
15	水	①ごはん ②肉団子と白菜のスープ(●肉団子) ③厚揚げのオイスターソース炒め ④味付け煮干し ⑤牛乳	●とりにく 【大豆】 ③ぶたにく あつあげ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん ③ピーマン	②はくさい ②③しょうが ②③●たまねぎ ③にんにく	①ごはん ②はるさめ ●パンこ ●③でんぷん ●④さとう	751 31.5
16	木	福井のチキンソースカツ丼 ①ごはん ②チキンソースカツ ③青菜のごま油炒め ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳 ふるさと給食の日	②とりにく だいずこ ④あつあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③もやし ④たまねぎ	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう	786 33.3
17	金	①コッペパン ②煮込みハンバーグ ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④コンソメスープ ⑤牛乳	②とりにく ぶたにく ③だいず あおだいず てぼうまめ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう きんときまめ	④にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④セロリ	①パン 【大豆】 ②パンこ でんぷん さとう ④じゃがいも	844 33.4

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
 ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです	
15 水	オイスターソース かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん
17 金	コールスロードレッシング 食用植物油 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤 乳化剤 香辛料抽出物 香料 水
27 木	減塩和風ドレッシング 食用植物油 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 オニオンフレーク かつおぶしエキス おろしにんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス きのごエキス 赤ピーマン おろししょうが こしょう 増粘剤 香料 香辛料抽出物 水

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー762kcal たんぱく質30.2g 脂質21.1g 炭水化物120.1g 食塩相当量2.6g

『献立予定表』の見方について

献立と合わせて、使われる材料の確認をお願いします。

献立名
①主食、②以降はおかず、デザート、牛乳の順番に表示します。

材料の名前と働き
主な働きによって、使われる材料を1群～6群に分類しています。材料の名前の前の数字(①、②、③・・・)は、『献立名』の数字と合わせて、その献立に使う材料を表し、アレルギーを【 】に表示します。
例:20日「豚肉の生姜炒め」には「豚肉、にんにく、生姜、油、たまねぎ」を、「煮干しのスナック」には、「煮干し、青のり、にんじん、米粉、砂糖、油、ごま」を使います。

「エネルギー」、
「たんぱく質」を
表示します。
その他の食べ物は、1～6群以外の材料をあらわします。

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
20月	①ごはん ②豚肉の生姜炒め ③煮干しのスナック ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	②ぶたにく ④とうふ	③にぼし あおのり ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ	①ごはん ③こめこ さとう	②③あぶら ③ごま	764 37.1
21火	ツナそぼろ丼 【①麦ごはん ②ツナそぼろ ③ごま和え ④豚汁 ⑤牛乳】	②まぐろ ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②④しょうが たまねぎ ③もやし ④だいこん	①ごはん おおむぎ ②③さとう	②あぶら ③ごま	768 30.9
22水	①ごはん ②ポークしゅうまい ③豚肉と油揚げのみそ炒め ④汁ビーフン ⑤牛乳	②③ぶたにく ③あつあげ みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②③しょうが ②③④たまねぎ ④キャベツ しいたけ ④ねぎ	①ごはん ②パンこ こおぎこ てんぷん みずあめ ②③さとう ④ビーフン	③あぶら ④ごまあぶら	757 29.7
23木	①ごはん ②鶏肉のから揚げ ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤お祝いデザート(クレープ) ⑥牛乳 【入学・進級 お祝い給食】	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤とうにゅう	③ひじき ⑥ぎゅうにゅう だいご	③④にんじん	③たけのこ ④たまねぎ みやましめじ ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ③⑤さとう ⑤こめこ みずあめ	②③⑤あぶら ⑤だいずあぶら	904 41.0 ③こんにやく
24金	ハヤシライス 【①ごはん ②ハヤシチュー ③キャベツとエリンギの炒め物 ④甘夏みかんとパイ ⑤牛乳】	②ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②トマトピューレー ②③にんじん	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ ④あまなつみかん(缶) パイナップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	782 24.4
27月	カレーライス 【①麦ごはん ②カレーシチュー ③グリーンサラダ (●減塩和風ドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳】	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③アスパラガス	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●げんえんわふう ドレッシング	775 26.0
28火	①ごはん ②さばのみそ煮 ③小松菜ともやしの炒め物 ④けんちん汁 ⑤牛乳	②さば みそ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③もやし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②さとう	③④ごまあぶら	704 30.0 ④こんにやく
29水	昭和の日							
30木	①ごはん ②鶏肉とこんにやくのさっぱり煮 ③じゃがいものきんぴら ④田舎汁 ⑤牛乳	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④うちまめ あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが にんにく ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも	③あぶら	785 32.2 ②こんにやく

