



4 月分学校給食予定献立表



令和8年度

【目標】 食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

所沢市立安松中学校

日 曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
						kcal	g
10 金	子ぎつね 寿司	牛乳 メヌケの西京焼き のらぼう菜入りおかか和え お祝い汁	米、砂糖、油、麩	鶏肉、油揚げ、牛乳、 メヌケ西京漬け、鰹節、 豆腐、かまぼこ	ごぼう、人参、椎茸、もやし、 のらぼう菜、ほうれん草、 えのき、三つ葉	634	31.7
13 月	きな粉 揚げパン	牛乳 春野菜のポトフ マカロニサラダ	パン、油、砂糖、 じゃが芋、マカロニ、 マヨネーズ	きな粉、牛乳、 ウインナー、ハム	人参、玉ねぎ、キャベツ、 セロリ、とうもろこし、 きゅうり、かぶ	790	24.9
14 火	ご飯	牛乳 鶏肉のてりやき 五目豆 のらぼう菜入りじゃこの和え物	米、油、砂糖、片栗粉、 胡麻	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、 さつま揚げ、昆布、 ちりめんじゃこ	生姜、こんにゃく、人参、 ごぼう、椎茸、さやえんどう、 のらぼう菜、ほうれん草、 キャベツ、とうもろこし	638	32.5
15 水	しょう油 ラーメン (中華麺)	牛乳 しょう油ラーメン(汁) じゃが芋、 のらぼう菜と切干大根のごまドレ和え	中華麺、油、砂糖、 じゃが芋、片栗粉、 胡麻、ごまドレッシング	牛乳、豚肉、チーズ、 ハム	生姜、にんにく、メンマ、 人参、もやし、ねぎ、小松菜、 とうもろこし、切り干し大根、 きゅうり、のらぼう菜	789	32.2
16 木	ご飯	牛乳 アジの一夜干し 納豆和え じゃがいもとのらぼう菜のみそ汁	米、砂糖、じゃが芋	牛乳、アジ一夜干し、 納豆、鰹節、油揚げ、味噌	小松菜、キャベツ、もやし、 人参、たくあん、玉ねぎ、 のらぼう菜	627	30.1
17 金	豚キムチ丼 (麦ご飯)	コーヒ ミルク 豚キムチ丼(具) 春雨サラダ 中華スープ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、春雨、胡麻	コーヒーマルク、豚肉、 ハム、かまぼこ	にんにく、生姜、キムチ、にら、 ねぎ、きゅうり、人参、椎茸、 とうもろこし、チンゲン菜	698	25.5
21 火	ご飯	牛乳 鶏肉のから揚げ シャキシャキ漬け 豚汁	米、片栗粉、油、 胡麻、じゃが芋	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌	生姜、にんにく、たくあん、 キャベツ、きゅうり、人参、 大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	725	29.6
22 水	ミートソース スパゲティ (スパゲティ)	牛乳 ミートソーススパゲティ(ソース) 水菜とツナのサラダ フルーツポンチ	スパゲッティ、油、 砂糖、胡麻、セリール	牛乳、牛肉、豚肉、ツナ	にんにく、玉ねぎ、人参、 セロリ、マッシュルーム、 トマト、水菜、キャベツ、 パイン、りんご、もも	726	28.5
23 木	ご飯	牛乳 サバのみそ煮 キャベツのボン酢和え 若竹汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖、味噌、鶏肉、 豆腐、わかめ	生姜、キャベツ、もやし、 人参、きゅうり、ゆず、筍	655	31.3
24 金	チキン カレーライス (麦ご飯)	牛乳 チキンカレーライス(カレー) 手作り福神漬け 国産オレンジ	米、麦、じゃが芋、 油、蜂蜜、バター、 小麦粉、砂糖、胡麻	牛乳、鶏肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 りんご、大根、きゅうり、 れんこん、オレンジ	681	23.0
27 月	麦ご飯	牛乳 マーボー豆腐 わかめ入りサラダ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 わかめ	にんにく、生姜、筍、人参、 椎茸、にら、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	654	26.3
28 火	ひじきごはん	牛乳 イカフライ かぶときゅうりのオイル漬け かきたま汁	米、油、砂糖、小麦粉、 パン粉、片栗粉	鶏肉、ひじき、油揚げ、 牛乳、イカ、塩昆布、卵、 わかめ	椎茸、こんにゃく、人参、 生姜、かぶ、きゅうり、えのき、 ねぎ	709	34.0
30 木	黒パン	牛乳 焼きウインナー チキンとマカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	パン、油、砂糖、 マカロニ、小麦粉、 バター	牛乳、ウインナー、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、人参、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、 黄ピーマン	861	29.9

※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。
 ※本校では和田小から給食が届く親子給食です。 ※著は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。

平均栄養量	707	29.2
-------	-----	------

きゅうしょく、はじまりますよ!



学校給食では栄養バランスがとれた、魅力のあるおいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供していきます。

学校給食は生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食に携わる人々へ感謝をしたり、さまざまなことを学習していきます。

いよいよ新学期が始まりました！
給食も10日(金)から始まります。
手早く準備にかかり、しっかり食べ
きれするための時間を確保しましょう。

