



# 4月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

令和8年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
10	金	ご飯	○		ポークカレー 焼きウインナー コールスローサラダ	ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、 バター、砂糖	牛乳、豚肉、ウインナー	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、キャベツ、 とうもろこし	826	30.8
13	月	入学進級祝い献立			鯖の甘辛揚げ きんぴらごぼう かき玉汁 ★お祝いいちごクレープ	たけのご飯、油、砂糖、 片栗粉、ごま、クレープ	牛乳、鯖粉付、鶏肉、 豆腐、卵、かまぼこ	ごぼう、人参、 こんにゃく、玉ねぎ、 ほうれん草	860	35.7
14	火	スパゲッティ	○		ミートソース プレーンオムレツ 小松菜サラダ	スパゲッティ、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、 オムレツ	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、小松菜、 とうもろこし	749	36.9
15	水	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ キャベツの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、塩昆布、 油揚げ、味噌	生姜、キャベツ、人参、 玉ねぎ、小松菜	663	25.8
16	木	食パン	○	いちご ジャム	ポテトコロッケ ほうれん草サラダ ABCスープ	パン、いちごジャム、 ポテトコロッケ、油、 砂糖、マカロニ	牛乳、ハム、鶏肉	ほうれん草、人参、 とうもろこし、玉ねぎ、 キャベツ	681	23.5
17	金	ご飯	○		鯖の文化干し 豚肉と白滝の炒め物 桜かまぼこのすまし汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、豚肉、 鶏肉、豆腐、かまぼこ	白滝、枝豆、生姜、 玉ねぎ、小松菜	706	34.2
20	月	ご飯	○		ポークしゅうまい（2個） チャプチェ トッポギ入りわかめスープ	ご飯、春雨、ごま、油、 砂糖、トッポギ	牛乳、しゅうまい、ハム、 鶏肉、わかめ、なると	玉ねぎ、小松菜、人参、 赤ピーマン、きくらげ、 にんにく、生姜、キムチ、 チンゲン菜	703	24.2
21	火	ご飯	○	お茶 ソース	鱈フライ 切干大根の炒め煮 小松菜の味噌汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	アジフライ、さつま揚げ、 昆布、油揚げ、味噌	お茶、切り干し大根、 白滝、人参、小松菜、 玉ねぎ	565	18.6
22	水	ツイストパン	○		フライドチキン グリーンサラダ ミネストローネ	パン、片栗粉、油、砂糖、 マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、にんにく、人参、 キャベツ、水菜、セロリ、 きゅうり、玉ねぎ、 ピーマン、トマト	658	28.4
23	木	ご飯	○		鮭の塩焼き 高野豆腐のうま煮 おかが和え	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、銀鮭、豚肉、 高野豆腐、鰹節	こんにゃく、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、生姜、 ほうれん草、もやし	713	38.9
24	金	中華麺	○		塩ラーメン 春巻 フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、春巻、 ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、ねぎ、 玉ねぎ、人参、小松菜、 とうもろこし、きくらげ、 生姜、にんにく、 ミックスフルーツ	828	25.5
27	月	子供パン スライス	○	コーヒー ミルク	ハンバーグの デミグラスソース キャロットサラダ 野菜スープ	パン、砂糖、 イタリアンドレッシング、 じゃが芋、油	コーヒーミルク、 ハンバーグ、ハム、鶏肉	玉ねぎ、人参、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	650	26.1
28	火	ご飯	○		イカの竜田揚げ ひじきの炒め煮 春キャベツの豚汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、イカ、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	生姜、白滝、人参、 ごぼう、キャベツ、大根	673	30.3
30	木	黒パン	○		鶏肉のガーリック焼き ツナサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、油、 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、 ベーコン、生クリーム	にんにく、キャベツ、 小松菜、人参、玉ねぎ、 とうもろこし	768	32.1
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。								平均栄養量	717	29.4



## 献立表の見方を紹介します



献立表には給食に使われている食品を、体内での主な働きによって3つに分類して記載しています。給食を完食することで、バランスよく食品の栄養素を体に取り込むことができます。好き嫌いせず何でも食べて健康な体を作りましょう。



**主食**  
(ごはん・パン・めん)

①主菜(肉・魚・卵料理など) ②副菜(野菜料理など)  
③汁物・煮物・丼物 ④★果物・デザート

**黄**  
おもにエネルギーのもとになる食品  
炭水化物・脂質を多く含む食品

**赤**  
おもに体をつくるもとになる食品  
たんぱく質・カルシウムを多く含む食品

**緑**  
おもに体の調子を整えるもとになる食品  
ビタミン・ミネラルを多く含む食品

  

13	月	たけのご飯	○	鯖の甘辛揚げ きんぴらごぼう かき玉汁 ★お祝いいちごクレープ	たけのご飯、油、砂糖、 片栗粉、ごま、クレープ	牛乳、鯖粉付、鶏肉、 豆腐、卵、かまぼこ	ごぼう、人参、 こんにゃく、玉ねぎ、 ほうれん草	860	35.7
----	---	-------	---	--	----------------------------	-------------------------	--------------------------------	-----	------

**飲み物**  
(牛乳・コーヒーミルク・お茶など)  
牛乳の日は○で表記されます。

**添加物**  
(ソース・ケチャップなど)

その日に使っている主な食品を  
3色食品群別に記載しています。

栄養価を  
記載しています。