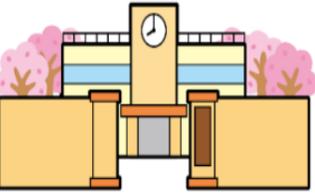


令和8年4月分 学校給食献立表 中学校



ご進級 おめでとう ございます



4月分の予約期間は、パソコン・スマートフォンからは、3/1(日)から3/20(金)です。
 マークシートは3/16(月)までです。
 給食費の口座振替日(引落日)は3/25(水)です。
 今回は新年度に向け、3/23(月)時点で、預り金**9,600円未満**の人のみ、**9,600円**引き落としします。
 通常の引き落とし額とは異なりますので、ご注意ください。
 食券は4/8(水)、始業式の日配付します。

9  **ご飯 牛乳**

若竹汁
 豆腐 39 赤
 かまぼこ 10 赤
 わかめ 3 赤
 たけのこ 33 緑
 みつば 4 緑
 けずりぶし、だしこんぶ 1 赤
 しお、しょうゆ

切干し大根の煮物
 豚肉 7 赤
 油揚げ 7 赤
 切干し大根 7 緑
 にんじん 7 緑
 けずりぶし 1 赤
 さとう、しょうゆ

たこ焼き風揚げ
 たこ 10 赤
 ちくわ 3 赤
 キャベツ 13 緑
 青ねぎ 5 緑
 小麦粉 10 黄
 山羊粉 2 黄
 粉かつお 0.6 赤
 ソース 1袋
 しお

手作り昆布ふりかけ
 けずりぶし 3 赤
 だしこんぶ 0.7 赤
 さとう、しょうゆ

エネルギー kcal 749
 たん白質 g 27.4
 脂質 g 18.8

10  **ヨツペパン 牛乳**

もずくスープ
 もずく 7 赤
 豚肉 13 赤
 豆腐 39 赤
 玉ねぎ 26 緑
 もやし 20 緑
 レタス 7 緑
 にんじん 7 緑
 えのきたけ 7 緑
 しお、こしょう、しょうゆ
 ぶた・とりがらスープ

さけのみそマヨネーズ焼き
 さけ 40 赤
 玉ねぎ 8 緑
 パセリ 0.3 緑
 赤みそ 1 赤
 マヨネーズ 3 黄

卵を使わないマヨネーズタイプの調味料を使用します。

バジルポテト
 ハム 13 赤
 じゃがいも 52 黄
 バジルペースト 1 赤
 しお、こしょう

キャラメルチーズ
 キャラメルチーズ 1個 赤

エネルギー kcal 753
 たん白質 g 38.7
 脂質 g 24.6

<p>13 ご飯 牛乳</p> <p>麻婆豆腐 豚ミンチ 23 赤 ひきわり大豆 15 赤 豆腐 135 赤 白ねぎ 15 緑 青ねぎ 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.8 緑 赤みそ 2 赤 八丁みそ 2 赤 にんにく、さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ でんぶん、オイスターソース トウバンジャン</p> <p>揚げぎょうざ ぎょうざ 2コ</p> <p>ナムル 小松菜 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら もやしのカレー炒め もやし 30 緑 カレーこ、しお、こしょう しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 828 たん白質 g 33.4 脂質 g 25.0</p>	<p>14 黒糖パン 牛乳</p> <p>豆乳スープ煮 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 玉ねぎ 40 緑 白菜 30 緑 にんじん 20 緑 パセリ 0.7 緑 豆乳 20 赤 豆乳クリーム 5 赤 しお、こしょう とりがらスープ でんぶん</p> <p>ハムエッグ 卵 1コ 赤 ハム 5 赤 しお、こしょう</p> <p>ザーワークラウト キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 しお、さとう、す</p> <p>味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋</p> <p>エネルギー kcal 754 たん白質 g 34.6 脂質 g 21.0</p>	<p>15 ご飯 牛乳</p> <p>カレー 牛肉 33 赤 じゃがいも 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーピュール 3 緑 カレールウ 16 トマトケチャップ とりがらスープ</p> <p>ツナサラダ まぐろフレーク 7 赤 キャベツ 39 緑 きゅうり 13 緑 レモン汁 ドレッシング 1袋</p> <p>プリン プリン 1コ</p> <p>卵・乳を使わないプリンを使用します。</p> <p>エネルギー kcal 855 たん白質 g 26.6 脂質 g 22.4</p>	<p>16 ご飯 牛乳</p> <p>厚揚げとじゃがいものみそ煮 厚揚げ 50 赤 じゃがいも 50 黄 玉ねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 青ねぎ 10 緑 白、赤みそ 5 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 土しょうが 0.7 緑 しょうゆ</p> <p>ごぼうのきんぴら 竹輪 7 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 つきこんにやく 13 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 758 たん白質 g 32.8 脂質 g 15.0</p>	<p>17 うずまきパン 牛乳</p> <p>春雨スープ 豚肉 13 赤 春雨 7 黄 玉ねぎ 26 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 13 緑 もやし 13 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 2コ 赤</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 46 黄 グリーンアスパラ 13 緑 ホールコーン 7 緑 マヨネーズ 1袋 黄 しお</p> <p>エネルギー kcal 787 たん白質 g 27.8 脂質 g 28.9</p>
--	---	--	--	---

<p>20 ご飯 牛乳</p> <p>みそおでん 豚肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 竹輪 13 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 26 緑 こんにやく 26 白みそ 5 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>煮卵 うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>さわらの照り焼き さわら 1切(50) 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>チンゲンサイのごまあえ チンゲンサイ 39 緑 もやし 13 緑 しめじ 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す</p> <p>河内長野市では毎月19日の「食育の日」に 合わせて、19日(休みの場合はその前後) によくかむ献立を取り入れています。</p> <p>エネルギー kcal 816 たん白質 g 35.0 脂質 g 22.3</p>	<p>21 まるパン 牛乳</p> <p>野菜スープ とり肉 13 赤 じゃがいも 26 黄 玉ねぎ 26 緑 小松菜 13 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>コロッケ コロッケ 1コ(50)</p> <p>キャベツとコーンのソテー ベーコン 9 赤 キャベツ 52 緑 ホールコーン 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>ポイル野菜 グリーンアスパラ 20 緑 マヨネーズ 1袋 黄</p> <p>エネルギー kcal 767 たん白質 g 27.7 脂質 g 29.8</p>	<p>22 ご飯 牛乳</p> <p>五目豆 とり肉 15 赤 大豆 12 赤 竹輪 8 赤 ごぼう 30 緑 にんじん 30 緑 れんこん 23 緑 たけのこ 15 緑 こんにやく 30 さとう、しょうゆ</p> <p>焼きつくね とり団子 59 赤</p> <p>小松菜の煮浸し 油揚げ 7 赤 小松菜 59 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>エネルギー kcal 794 たん白質 g 34.3 脂質 g 22.2</p>	<p>23 ご飯 牛乳</p> <p>あさりの卵とじ 卵 51 赤 あさり 17 赤 かまぼこ 17 赤 高野豆腐 3 赤 玉ねぎ 68 緑 にんじん 17 緑 青ねぎ 9 緑 干しいたけ 0.9 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>じゃがいものごまみそ和え じゃがいも 65 黄 赤みそ 3 赤 白ごま 0.7 黄 さとう</p> <p>きゅうりの酢の物 わかめ 0.4 赤 きゅうり 26 緑 もやし 26 緑 さとう、しお、す、しょうゆ</p> <p>手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 821 たん白質 g 33.1 脂質 g 20.4</p>	<p>24 減塩ベビーパン 牛乳</p> <p>焼きそば 豚肉 12 赤 いか 12 赤 乾めん 40 黄 キャベツ 46 緑 もやし 23 緑 玉ねぎ 23 緑 にんじん 12 緑 ピーマン 6 緑 トマトケチャップ うスターソース しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>焼きとり とり肉 52 赤 白ねぎ 26 緑 さとう、しょうゆ、でんぶん</p> <p>フルーツミックス みかん(缶) 20 緑 りんご(缶) 10 緑 パイン(缶) 10 緑 ゼリー 20 黄</p> <p>小松菜とコーンのソテー 小松菜 35 緑 ホールコーン 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 844 たん白質 g 35.3 脂質 g 29.3</p>
---	---	--	---	---

<p>27 ご飯 牛乳</p> <p>カレー肉じゃが 豚肉 33 赤 じゃがいも 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 いとこんにやく 26 さとう、しょうゆ、カレーこ</p> <p>高野豆腐の含め煮 高野豆腐 6 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>きびなごのから揚げ きびなご 45 赤 しょうゆ、でんぶん</p> <p>「きびなご」は、まれに、お腹に卵がある可能性があります。</p> <p>キャベツの浸し キャベツ 39 緑 小松菜 13 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 782 たん白質 g 34.6 脂質 g 16.5</p>	<p>28 なかよしパン 牛乳</p> <p>スープ煮 とり肉 20 赤 じゃがいも 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 キャベツ 20 緑 セロリー 4 緑 さとう、しお、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>ほうれん草のサラダ ハム 7 赤 ほうれん草 33 緑 もやし 13 緑 ホールコーン 7 緑 さとう、しお、こしょう しょうゆ、レモン汁</p> <p>肉団子のケチャップあんかけ とり団子 25 赤 玉ねぎ 5 緑 トマトケチャップ さとう、しょうゆ</p> <p>果物 甘夏 1/6コ 緑</p> <p>小学4年 国語「白いぼうし」</p> <p>今年度は、毎月、教科書に登場する食べ物を紹介していきます。</p> <p>エネルギー kcal 748 たん白質 g 30.2 脂質 g 23.4</p>	<p>30 たけのご飯 牛乳</p> <p>沢煮わん 豚肉 13 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 20 緑 小松菜 13 緑 生しいたけ 7 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ</p> <p>豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 1コ(50) 赤 土しょうが 0.1 緑 さとう、しょうゆ でんぶん</p> <p>じゃがいもとひじきの煮物 ひじき 4 赤 油揚げ 20 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>切干し大根の甘酢漬 だしこんぶ 1 赤 切干し大根 5 緑 しお、さとう、す</p> <p>エネルギー kcal 767 たん白質 g 30.0 脂質 g 17.3</p>	<p style="text-align: center;">献立表・食育だより</p> <p style="text-align: center;">毎月配布する献立表を 台所に貼るなどして、ご 家庭の献立の参考にし てください。</p> <p style="text-align: center;">このマークがある日は スープジャー(保温容器)に 入っています。</p>
--	--	---	--

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
4月分の平均	788	32.1(16.3%)	22.5(25.7%)	2.8	418	116	4.9	310	0.67	0.69	39	6.3
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。
 ◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※赤 体をつくる ※緑 体の調子を整える ※黄 力や熱になる