

# 中学校 令和8年度 4月献立表

狭山市立学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
13	月	牛乳	(主) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレールー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	785 kcal 22.7 g
			(副) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
			いちごのお祝いゼリー	いちごのお祝いゼリー	
14	火	牛乳	(主) ツイストパン	ツイストパン	745 kcal 30.2 g
			(副) 春野菜のポトフ	ウイナーソーセージ、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、菜種油、ローリエの葉、コンソメ	
			(主) 照り焼きチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副) ペシタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
15	水	牛乳	(主) ごはん	米	728 kcal 31.3 g
			(副) 豆腐とわかめのみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主) そぼろごはんの具	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副) 胡麻和え	もやし、ほうれん草、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
16	木	牛乳	(主) たけのごはん	米、もち米、鶏肉、油揚げ、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、かつお節	742 kcal 31.6 g
			(副) 野菜椀	ごぼう、小松菜、えのきたけ、カット豆腐、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主) いかメンチカツ	いかメンチカツ、菜種油	
			(副) 人参しりしり	人参、玉ねぎ、まぐろフレーク油漬け、卵、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒、菜種油、清酒	
17	金	牛乳	(主) ごはん	米	751 kcal 32.2 g
			(副) 豚汁	豚肉、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副) ひじきの七色煮	鶏肉、ひじき、さつま揚げ、人参、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	
20	月	牛乳	(主) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	832 kcal 27.6 g
			(主) 春巻	春巻、菜種油	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
21	火	牛乳	(主) ごはん	米	722 kcal 27.4 g
			(副) 春雨のスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、キャベツ、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、人参、ローリエの葉	
			(副) 大根ナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
22	水	牛乳	(主) バターロール	バターロール	823 kcal 26.7 g
			(副) ラビオリトマトスープ	ポークラビオリ、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、ダイストマト、塩、砂糖、菜種油、赤ワイン、白胡椒、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主) ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副) じゃがいものマヨネーズ炒め	じゃが芋、人参、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、ノンエッグマヨネーズ、白ワイン、菜種油	
23	木	牛乳	(主) ごはん	米	743 kcal 30.2 g
			(副) かぶのみそ汁	かぶ、カット豆腐、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主) 和風おろしハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			手作りかつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢	
24	金	牛乳	(主) ごはん	米	717 kcal 30.0 g
			(副) かきたま汁	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主) あじ磯辺フライ	あじ磯辺フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副) 昆布の炒め物	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
27	月	牛乳	(主) ごはん	米	709 kcal 31.5 g
			(副) 根菜のあっさり汁	鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(副) 新じゃがのそぼろ煮	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主) さわらの西京焼き	さわら西京漬け、菜種油	
28	火	牛乳	(主) ごはん	米	773 kcal 28.2 g
			(副) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、もやし、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主) ユーリンチー	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、菜種油、じゃが芋でん粉、白胡椒、ごま油、長ねぎ、ごま、砂糖、穀物酢、トウバンジャン	
			(副) 野菜炒め	豚肉、キャベツ、にら、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
30	木	飲むヨーグルト	(主食) ホットドック	814 kcal 32.9 g	
			(副菜) コーンスープ		コッペパンスライス、ウィンナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉
			(副菜) 春キャベツのソテー		鶏肉、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、脱脂粉乳、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜
			キャベツ、もやし、人参、鶏肉、菜種油、清酒、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉		

13 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	760kcal	29.4g	30%	411mg	5.8mg	273μg	0.63mg	0.58mg	29mg	3.1g	6.2g

材料の都合により献立は変更することがあります。 はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。