

4月

学校給食献立表

令和8年4月
南砺市立井波中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日 曜	献立名	赤 (主に体をつくるものになる)		緑 (主に体の調子を整えるものになる)		黄 (主にエネルギーのもとになる)		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	基準値(中学生)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類	830
8 水	ごはん 牛乳 しゅうまい ビーフンソテー 八宝菜	たら ベーコン 豚肉 うずら卵	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ 白菜 たけのこ しょうが	米 小麦粉 ビーフン	ごま油 油	767
9 木	ごはん 牛乳 さんまの銀紙焼き キャベツとえのきの昆布あえ 厚揚げのそぼろ煮	さんま みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ えのき たまねぎ しょうが ねぎ	米 砂糖	油	787
10 金	●○ 入学・進級お祝い献立 ○● わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのごま酢あえ 豆腐と卵のみそ汁 いちご 絹ごし豆腐	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが もやし たまねぎ ねぎ いちご	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	790
13 月	ごはん 牛乳 さばのねぎソース焼き キャベツのごまあえ みそけんちん汁	さば 油揚げ みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま	806
14 火	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜のさっぱりあえ じゃがいものうま煮 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 小松菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし たまねぎ しいたけ グリーンピース 切干大根	米 じゃがいも 砂糖	油	795
15 水	コッペパン 牛乳 豚肉とレバーのケチャップあえ こんにゃくサラダ いんげん豆のスープ	豚肉 豚レバー 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 白菜	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	778
16 木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ チンゲン菜ひたし 麻婆豆腐	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	米 小麦粉	油 ごま油	805
17 金	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ キャベツ煮込み	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	りんご しょうが にんにく ねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	ごま マヨネーズ	818
18 土	カレーライス 牛乳 チーズオムレツ 海藻サラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸寒天	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	780
21 火	●○ 食育の日 日本の味めぐり給食(和歌山県) ○● かきまぶり 牛乳 いわしの梅煮 三色あえ 僧兵汁	高野豆腐 卵 かまぼこ いわし 豚肉 みそ	牛乳	菜花 小松菜 にんじん	しいたけ 梅 たけのこ もやし にんにく ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 さといも	油	757
22 水	コッペパン 牛乳 五箇山豆腐のピザ焼き ドレッシングあえ 春雨スープ	五箇山豆腐 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ 白菜 大根 ねぎ	パン 砂糖 春雨	油	722
23 木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの酢のもの 具だくさんみそ汁 セミノール	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし 白菜 えのきたけ ねぎ セミノール	米 砂糖 さつまいも		761
24 金	ごはん 牛乳 赤魚のカレー揚げ ごぼうと大豆のごまサラダ 卵とじ	赤魚 大豆 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	815
27 月	ごはん 牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ しそあえ つみれ汁	絹ごし豆腐 豚肉 たら いわし 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん しそ	しょうが もやし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米	油	812
28 火	たけのこごはん 牛乳 さわらの若草焼き たくあんあえ 白菜のすまし汁	油揚げ さわら 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	たけのこ きゅうり たくあん 白菜 ねぎ たまねぎ えのきたけ	米	マヨネーズ ごま	745
30 木	ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆のみそがらめ ひじきサラダ 肉じゃが	鶏肉 みそ 豚肉 ひよこ豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ 切干大根 たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	807

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。