



中学校予定献立表



令和 8年 4月分

秋川学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
7・火	入学式								季節の食べ物
8・水	ごはん	牛乳	豚丼の具 青のりボテ 清見オレンジ(1/4)		米 油 しらたき 砂糖 ジャがいも	牛乳 豚肉 青のり	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 清見オレンジ	697kcal 30.8g	<p>・グリーンピース ・新玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・清見オレンジ ・美生柑 ・わかめ</p> <p>23日 「入学・進級祝い」 新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさんは、進級おめでとうございませう。23日には、お祝いデザートを提供いたします。楽しみにしてください。</p> <p>入学・進級おめでとう</p> <p>学校給食は、エネルギー量や栄養バランスを考えて献立を作成しています。また、日本各地の郷土料理や、世界の料理も取り入れ、さまざまな食文化に触れることができるように工夫しています。今まで聞いたことがない料理が出てくることもあるかもしれません。めずらしい料理は、献立メモで説明しますので、ぜひ読んでください。</p> <p>気になる料理があれば、料理の発祥や、その地域の食文化について調べてみるのも良いですね。</p> <p>4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。</p>
9・木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) 春雨サラダ	玉ねぎ ドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 玉ねぎドレッシング 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ なら にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	846kcal 38.0g	
10・金	ゆでうどん	牛乳	山菜入りうどんのつけ汁 いかにごまだれかけ ごぼうと豚肉のカレー煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉	にんにく わらび ぶき みず 長ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう 玉ねぎ	657kcal 32.3g	
13・月	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク チーズオムレツ キャベツとエリンギのソテー		米 油 ハヤシルウ 小麦粉 ラード でん粉 砂糖 米粉	牛乳 豚肉 卵 ベーコン チーズ	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	860kcal 27.9g	
14・火	ごはん	牛乳	豆腐とえのきの味噌汁 いわしの生妻煮 きんぴら煮		米 油 ごんにやく 砂糖 ジャがいも でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 いわし	えのきたけ 長ねぎ しょうが ごぼう にんにく グリンピース	756kcal 31.1g	
15・水	ごはん	牛乳	ジュリエンスープ 鶏肉の ガーリック風味焼き チリコンカン		米 油 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	693kcal 31.4g	
16・木	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ ごんにやくサラダ	青じそ ドレッシング	米 油 パン粉 小麦粉 ごんにやく でん粉 ショートニング 砂糖 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	にんにく しいたけ ほうれん草 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	703kcal 22.7g	
17・金	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎとわかめの味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが		米 油 ジャがいも 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく グリンピース たけのこ しいたけ	769kcal 34.2g	
20・月	ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツとコーンの サラダ 美生柑(1/6)	ごま ドレッシング	米 油 ジャがいも カレー粉 ごまドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ 美生柑	799kcal 24.3g	
21・火	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 焼きししゃも(2) 刻み昆布とじゃこの 中華炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごんにやく ごま	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ しいたけ 白菜	775kcal 36.9g	
22・水	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭の照り焼き 大豆入りひじきの煮物		米 油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 鮭 ひじき 油揚げ 大豆	にんにく しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが	699kcal 33.3g	
23・木	ミルク コッパン	牛乳	コンクリームチャウダー ハンバーグ玉ねぎソース 小松菜のソテー お祝いデザート	入学・進級 祝い	パン 油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖 ラード お祝い紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉 大豆 ベーコン	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ 小松菜 トマト	852kcal 32.7g	
24・金	ごはん	牛乳	衣笠煮 笹かまのごまだれかけ もやしの炒めもの		米 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 笹かまぼこ ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ もやし	747kcal 32.1g	
27・月	ゆで 中華めん	牛乳	ジャージャー麺の肉味噌 揚げきょうざ(2) 揚げナムル		中華めん 油 ラード でん粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 味噌	しょうが にんにく にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ なら 大豆もやし チンゲン菜 キャベツ	762kcal 35.7g	
28・火	ごはん	ミルク コーヒー	チキンクリームソース キャベツと小松菜の サラダ フルーツポンチ	イタリアン ドレッシング	米 油 バター 砂糖 小麦粉 イタリアドレッシング	牛乳 ミルクコーヒー 鶏肉 生クリーム チーズ	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ みかん いちごりんご	825kcal 25.2g	
30・木	ごはん	牛乳	つみれ汁 鶏肉のから揚げ(2) 茎わかめのきんぴら		米 油 でん粉 ごんにやく 砂糖 ごま	牛乳 いわし 鶏肉 茎わかめ たら	にんにく 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにくごぼう	753kcal 26.5g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
762kcal	30.9g

食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

①献立の詳細な「アレルギー指示書」「配合表」の配布

◆アレルギー指示書…使用食材の分量を記したのもの ◆配合表…加工品の原材料を記したのもの
毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止します。
なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止となります。

③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

ご不明点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL : 042-558-1123 / FAX : 042-559-8008

あきる野市の野菜

〈3月に使用したのもの〉

- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・のらぼう菜
- ・にんにく

〈4月に使用予定のもの〉

- ・小松菜
- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・長ねぎ
- ・白菜

※毎月、給食で使用予定のあきる野産野菜を紹介しています。

