



# 中学校予定献立表



令和8年 4月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価 たんぱく質	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								<b>きせつのおべもの</b>
8・水	ごはん	牛乳	豚丼の具 大根ときゅうりのサラダ 清見オレンジ(1/4)	和風 ドレッシング	米 油 しらたき 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 大根 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	697kcal 30.2g	・グリーンピース ・しんたまねぎ ・たけのこ ・はるキャベツ ・きよみオレンジ ・みしょうかん ・さわら ・わかめ
9・木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) 春雨サラダ	中華 ドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 中華ドレッシング 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	833kcal 38.2g	〇〇〇〇〇〇〇
10・金	ゆでうどん	牛乳	山菜入りうどんのつけ汁 いかのごまだれかけ 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 豚肉 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	<b>20日 「入学・進級祝い」</b> 新入生のみなさん、入
13・月	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 こんにゃく 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	774kcal 37.0g	学おめでとうございま
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 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 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	す。在校生のみなさん は、進級おめでとうござ います。
15・水	ごはん	牛乳	シュリエヌスープ 鶏肉の ガーリック風味焼き チリコンカン		米 油 砂糖 でん粉	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	706kcal 32.6g	20日には、お祝いデ ザートを提供します。楽 しみにしていただき
16・木	ごはん	牛乳	ボークカレー 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 じゃがいも カレールー 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	798kcal 24.3g	い。
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 じゃがいも 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	 学校給食は、エネル
20・月	ミルク コッペパン	牛乳	コー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	<b>入学・進級 祝い</b>	パン 油 じゃがいも 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	837kcal 32.3g	ギー量や栄養バランスを 考えて献立を作成してい ます。
21・火	ごはん	ミルク コービー	ハッシュドボーク フランクフルト 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	豚肉 ベーコン ミルクコービー	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	829kcal 27.5g	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。
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	700kcal 33.3g	今まで聞いたことがな い料理が出てくること が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。
23・木	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ こんにゃくサラダ	青じそ ドレッシング	米 油 パン粉 小麦粉 こんにゃく 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	712kcal 23.2g	ね。
24・金	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) 炒めナムル		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	760kcal 35.7g	気になる料理があれば、
27・月	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 ごま油	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	756kcal 32.5g	は、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
28・火	ごはん	牛乳	チキンクリームソース キャベツと小松菜の サラダ フルーツボンチ	イタリアン ドレッシング	米 油 バター 砂糖 小麦粉 イタリアンドレッシング	牛乳 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	841kcal 27.8g	〇〇〇〇〇〇〇
30・木	ごはん	牛乳	つみれ汁 鶏肉のから揚げ(2) 茗わかめのきんぴら		米 油 でん粉 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 いわし 鶏肉 茗わかめ 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	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食べ てから登校しましょう。

※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

759kcal

たんぱく質

31.0g

## 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(ミルクコービ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。

ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。

TEL: 042-595-0817 / FAX: 042-595-2600

## あきる野市の野菜

(4月に使用予定のもの)

- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・長ねぎ

※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。

