

令和8年4月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
★ 春野菜使用献立 ★					
8 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さわらの照り焼き	◆さわらの照り焼き			
	カリカリ野菜 春野菜のみそ汁	油揚げ・みそ	かぶ・きゅうり・人参 人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜	砂糖 じゃがいも	酢・塩 かつおだし・こんぶだし
10 (金)	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	たらのレモンフライ	◆たらのレモンフライ		油	
	ペネパジルソース ミネストローネ	◆ペーコン・寒天 とり肉	玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ・キャベツ・人参・小松菜・セロリー・トマト	マカロニ・油 じゃがいも・油	◆パジルソース・塩・こしょう 塩・とりだし・こしょう
13 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カラフルそば	豚肉・大豆・みそ	にんにく・しょうが・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん
	塩ナムル わかめスープ	わかめ・生揚げ・◆かまぼこ	小松菜・人参・きゅうり・もやし 人参・大根・ねぎ・干しいたけ	ごま油	◆塩中華ドレッシング とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
★ 入学・進級お祝い献立 ★					
14 (火)	ポークカレーライス(ごはん)	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーン・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレーパウダー(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	海藻サラダ	わかめ・茎わかめ・こんぶ・白すじのり・赤つのまた・◆かまぼこ	人参・キャベツ・きゅうり	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	お祝いいちごゼリー			◆いちごゼリー	
15 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが	でん粉・油	しょうゆ・酒
	ごま和え 豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・キャベツ・人参 人参・大根・ぶなしめじ・ねぎ	ごま・砂糖	しょうゆ かつおだし・こんぶだし
16 (木)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・えのきたけ・小松菜・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフリッター(2)	◆ししゃもフリッター(魚卵)			
	大豆とツナのサラダ	大豆・◆まぐろ油漬け	人参・きゅうり・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
17 (金)	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
	小松菜サラダ 豆乳のクリームスープ	◆まぐろ水煮 とり肉・いんげん豆・豆乳	小松菜・キャベツ・人参 人参・玉ねぎ・にんにく・エリンギ・パセリ・とうもろこし	油 じゃがいも・油・米粉	酢・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
21 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばの塩焼き	さばの塩焼き			
	ひじきの炒め煮 豚汁	ひじき・油揚げ 豚肉・豆腐・みそ	人参・キャベツ 人参・大根・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・砂糖・油 じゃがいも・油	しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
22 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	豚肉	人参・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・しょうが	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	厚焼き卵 かまぼこの土佐和え	◆厚焼き卵 ◆かまぼこ・かつお節	キャベツ・もやし・きゅうり・小松菜	砂糖	酢・しょうゆ
23 (木)	しょうゆラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	人参・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	中華めん・油	とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
	牛乳	牛乳			
	揚げしゅうまい(3)	◆しゅうまい		油	
	中華和え	◆まぐろ油漬け	小松菜・きゅうり・キャベツ・人参	砂糖・ごま油	酢・しょうゆ
24 (金)	ミルクパン			ミルクパン	
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・こしょう
	寒天入りヘルシーサラダ ヨーグルト	◆まぐろ油漬け・寒天 ◆ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
27 (月)	ごはん			米	
	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
	牛乳	牛乳			
	マーボー豆腐 パンサンデー	豚肉・豆腐・大豆・みそ ◆とり肉油漬け	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ 人参・もやし・きゅうり・小松菜	油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・油・砂糖・ごま油・ごま	トウバンジャン・酒・しょうゆ 酢・しょうゆ・こしょう
28 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	はがとおと生揚げのごまみそがらめ	◆はがとおでん粉付き・生揚げ・みそ	しょうが	油・砂糖・ごま	みりん・酒
	辛子和え 若竹汁	辛子和え わかめ・豆腐・とり肉	小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 たけのこ・人参・ねぎ		しょうゆ・辛子 しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし
30 (木)	五目うどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・酒・塩・みりん・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
	きな粉揚げパン	きな粉		コッパパン・油・砂糖	
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ油漬け	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	砂糖・油	酢・塩・こしょう

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※ペーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、小松菜、ごぼう										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	820	34.1	21.8	419	5.0	348	0.85	0.67	37	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満