

4月 献立材料表

中学校

令和8年度 おおい町立学校給食センター

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (木)	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ のり酢あえ キャベツのみそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 のり	米 米粉 でん粉 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	油 ごま	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	土生姜 にんにく 切り干し大根 キャベツ	820 kcal 118.0 g 37.8 g 25.5 g 2.2 g
10 (金)	玄米ごはん 牛乳 パンサンスー マーボー豆腐 味つけのり	チキンハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 味付けのり	米 玄米 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	にんじん	きゅうり 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ 土生姜 にんにく	708 kcal 112.2 g 26.8 g 19.3 g 1.8 g
13 (月)	チキンライス 牛乳 春キャベツのマカロニサラダ 大根スープ お祝いガトーショコラ	鶏肉 チキンハム	牛乳	米 マカロニ お米deガトー ショコラ	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 白菜	733 kcal 123.4 g 24.7 g 18.9 g 3.0 g
14 (火)	松井農園さんのごはん 牛乳 ふくいサーモンフライ きゅうりとわかめの梅あえ 玉ねぎのみそ汁	サーモン ツナ 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ	米 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま	にんじん 小松菜	きゅうり 梅肉 玉ねぎ しいたけ	743 kcal 98.4 g 28.9 g 24.1 g 2.0 g
15 (水)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の梅ジャム焼き キャベツの炒め物 にらと卵のスープ さつまいもチップス	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	米 玄米 でん粉 梅ジャム さつまいも チップス	油	ピーマン にら にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ	705 kcal 108.3 g 23.4 g 17.5 g 2.1 g
16 (木)	ビーフカレーライス 牛乳 菜の花サラダ みかんゼリー	牛肉 ツナ	牛乳	米 じゃがいも みかん ゼリー 梅ジャム	油 カレールウ マーガリン ノンエッグ マヨネーズ	にんじん なばな 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	792 kcal 131.0 g 27.1 g 22.9 g 2.0 g
17 (金)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 キャベツの漬け物おえ 手作りふりかけ	高野豆腐 鶏肉 卵 かつお節 大豆	牛乳 しらす干し 塩昆布 青のり	米 大麦 じゃがいも 砂糖		にんじん ほうれん草 しそ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 大根	715 kcal 109.1 g 32.0 g 16.4 g 2.4 g
20 (月)	坂本米のごはん 牛乳 まだいのマヨネーズ焼き ひじきのベーコン炒め 打ち豆汁 ふりかけ	まだい ベーコン 打ち豆 うすあげ みそ	牛乳 ひじき かつお節 のり	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	にんじん ピーマン 青ねぎ	大根 しいたけ	704 kcal 105.6 g 29.7 g 18.8 g 2.6 g
21 (火)	玄米ごはん 牛乳 チンジャオロースー きゅうりの中華漬け みそワタンスープ くる棒カルシウム	豚肉 ベーコン みそ	牛乳	米 玄米 砂糖 ワタン くる棒 カルシウム	ごま油	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ きゅうり もやし 玉ねぎ しいたけ	706 kcal 119.5 g 28.4 g 14.6 g 2.4 g
22 (水)	ロールパン 牛乳 春野菜のクリームシチュー ウインナーのケチャップソテー いちご	鶏肉 ポーク ウインナー	牛乳	ロールパン じゃがいも 米粉	油	にんじん アスパラガス ピーマン	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ いちご	704 kcal 88.6 g 28.8 g 26.7 g 3.2 g
23 (木)	麦ごはん 牛乳 春キャベツメンチカツ じゃがピー かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油	ピーマン にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	753 kcal 112.0 g 25.5 g 24.8 g 2.2 g
24 (金)	わかめごはん 牛乳 春野菜の煮物 大根サラダ のり塩ビーンズ	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 大豆	牛乳 炊き込み わかめ 青のり	米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	ノンエッグ マヨネーズ 油	にんじん	たけのこ ふき 玉ねぎ しいたけ 大根 きゅうり コーン	749 kcal 116.2 g 29.3 g 22.9 g 2.7 g
27 (月)	川上米のごはん 牛乳 肉じゃが アスパラソテー じゃこの甘辛	豚肉 ベーコン	牛乳 煮干し	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン	715 kcal 118.1 g 30.0 g 15.7 g 2.2 g
28 (水)	ビビンバ丼 牛乳 (ごはん 肉炒め ナムル) わかめスープ ヨーグルト	牛肉 みそ 豆腐	牛乳 若狭わかめ ヨーグルト	米 砂糖	油 ごま ごま油	青ねぎ ほうれん草 にんじん	にんにく 切り干し大根 白菜 玉ねぎ しいたけ	711 kcal 109.1 g 30.7 g 19.6 g 2.3 g
30 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 野菜のごまドレッシングあえ 名田庄しそ風味漬け	鶏肉 卵	牛乳	米 大麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま	にんじん ほうれん草 しそ	玉ねぎ しいたけ 白ねぎ キャベツ コーン 大根	714 kcal 115.1 g 27.4 g 16.5 g 2.3 g