

4月 献立表

令和8年4月8日
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
8 水	×	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		834kcal 24.8g
				野菜ラーメン	豚肉	にんじん・コーン・キャベツ・玉ねぎ 白ねぎ	中華めん・油	
				きゅうりとにんじんの中華づけ		きゅうり・にんじん・大根	白ごま・砂糖・ごま油・ラー油	
				チョコチップマフィン	白いんげん豆のペースト		小麦粉・砂糖・バター チョコチップ	
9 木	×	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		795kcal 24.7g
				みそすき丼	牛肉・豚肉・油揚げ・赤みそ	こんにゃく・玉ねぎ・にんじん・ごぼう えのきたけ・干しいたけ・白ねぎ	米・砂糖・油	
				レモンビーフンサラダ	ちくわ	にんじん・きゅうり・レモン果汁	ビーフン・ごま油・砂糖・白ごま	
10 金	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		733kcal 34.4g
				黒糖パン・ゼリー			黒糖パン・ぶどうゼリー	
				鶏肉のから揚げ	鶏肉		米粉・小麦粉・油	
				アスパラサラダ	かつお水煮・しらす干し	キャベツ・アスパラガス・にんじん	白ごま・砂糖・オリーブ油	
				じゃがいものコンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも	
13 月	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		721kcal 22.2g
				ブルコギのつけごはん	牛肉・豚肉	白ねぎ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ にんじん・にら	米・砂糖・ごま油・でんぷん	
				白菜と肉団子のスープ	肉団子	にんじん・玉ねぎ・小松菜・白菜		
14 火	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		716kcal 32.2g
				麦ごはん			米・麦	
				鮭の塩焼き	鮭			
				キャベツのごまあえ	ちくわ	小松菜・にんじん・キャベツ	白ごま・砂糖	
				たけのこ豚汁	みそ・豚肉	ごぼう・こんにゃく・にんじん・玉ねぎ 白ねぎ・たけのこ	じゃがいも・ごま油	
15 水	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		722kcal 22.2g
				バターパン			バターパン	
				ソース焼きそば	かつお節・豚肉・青のり	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ	焼きそば麺・油	
				フルーツナタデココ		みかん缶	マスカットゼリー・レモンゼリー ナタデココ	
16 木	×	×	×	郡教研のため給食なし				
17 金	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		776kcal 32.1g
				コッパン・チョコレトスプレッド			パン・チョコレトスプレッド	
				きゃべたまモンチカツ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ	でんぷん・小麦粉・パン粉・油	
				にんじんとツナのラベ	かつお水煮	コーン・パセリ・レモン果汁・にんじん	砂糖・オリーブ油	
				じゃがいものポトフ	鶏肉・ウインナー	パセリ・玉ねぎ・にんじん・大根	じゃがいも	

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
20 月	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		740kcal 28.7g
				麦ごはん			米・麦	
				マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ	干しいたけ・玉ねぎ・にんじん・たけのこ しょうが・にんにく・白ねぎ	ごま油・でんぷん・油	
				ばんさんずう	ちくわ	きゅうり・にんじん・コーン	ごま油・砂糖・春雨・白ごま	
21 火	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		725kcal 33.2g
				麦ごはん			米・麦	
				さわらのみそこうじ焼き	さわら・白みそ		砂糖	
				たけのこのきんぴら	さつま揚げ・豚肉	たけのこ・にんじん・ごぼう・こんにゃく いんげん	ごま油・砂糖・白ごま	
				生揚げとキャベツのけんちん汁	生揚げ	にんじん・キャベツ・白ねぎ・玉ねぎ	ごま油	
22 水	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		709kcal 29.7g
				わかめうどん	わかめ・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ	うどん	
				切り干し大根のナムル	ちくわ	切り干し大根・小松菜・にんじん	白ごま・砂糖・ごま油	
				たまご蒸しパン	たまご		小麦粉・砂糖・油	
23 木	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		713kcal 30.5g
				炊き込みキンパ風	豚肉・のり	にんじん・小松菜・たくあん・キムチ・にんにく	アルファ化米・白ごま	
				鶏肉の中華風照り焼き	鶏肉	にんにく	ごま油	
				わんたんスープ	豚肉	玉ねぎ・小松菜・キャベツ・にんじん	ワンタンの皮・油	
24 金	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		713kcal 29.3g
				黒糖パン			黒糖パン	
				ポークビーンズ	大豆・豚肉	玉ねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース トマト	じゃがいも・油	
				ツナマヨパスタサラダ	かつお水煮	きゅうり・にんじん	スパゲティ・オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	
27 月	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		779kcal 32.9g
				麦ごはん			米・麦	
				和風塩麹ハンバーグ	豚肉・牛肉・みそ	玉ねぎ	パン粉・ノンエッグマヨネーズ でんぷん・砂糖	
				ゆず磯香あえ	ちくわ・のり・かつお節	小松菜・キャベツ・にんじん・ゆず果汁	砂糖	
				大根のっぺい汁	生揚げ・鶏肉	大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・白ねぎ	ごま油	
28 火	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		733kcal 36.1g
				たけのこごはん	鶏肉・油揚げ	干しいたけ・ごぼう・こんにゃく・たけのこ にんじん・いんげん	アルファ化米・油	
				白身魚のごま磯辺フライ	ほき・青のり		小麦粉・パン粉・油・黒ごま	
				かき玉汁	豆腐・たまご	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	麩・でんぷん	
30 木	○	○	○	牛乳	牛乳	牛乳		743kcal 20.4g
				春野菜のポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが トマト・アスパラガス	米・麦・じゃがいも・油	
				ひじきのしそマヨサラダ	ひじき・ハム	にんじん・小松菜	白ごま・ノンエッグマヨネーズ	

*物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。