

令和4年度4月 スクールランチ献立表

日・曜 日	飲 み 物	献立名		主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
				エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	エビ か	ピー ナツ	
8 金	牛 乳	主 食	ご飯	米								4/1 (金)
		主 菜	A 生揚げ回鍋肉	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ キャベツ 人参						
		主 菜	B 春キャベツ入りコーン焼売	ごま油 でん粉	豚肉 豆腐	生姜 玉葱 キャベツ コーン						
		副 菜	中華ドレッシングサラダ	こんにゃく ごま油		もやし ほうれん草 人参 玉葱						
			小鯛の香味揚げ	でん粉 揚げ油	小鯛	生姜 にんにく						
11 月	牛 乳	主 食	高野豆腐のそぼろご飯	米 三温糖	高野豆腐	生姜 人参 いんげん						4/4 (月)
		主 菜	A 海鮮卵焼き	サラダ油 上白糖	卵 海老 いか 大豆 いんげん豆	玉葱 人参	卵			エビ		
		主 菜	B 鰯とじゃが芋の揚げ煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖	鰯	生姜 人参 玉葱 万能ねぎ 干し椎茸						
		副 菜	くるみ和え	ごま くるみ 上白糖		小松菜 キャベツ 赤ピーマン						
			ふきのきんぴら	サラダ油 ごま油 三温糖	豚肉	ふき						
12 火	牛 乳	主 食	鮭わかめご飯	米 サラダ油 ごま	わかめ 鮭							4/5 (火)
		主 菜	A 豚肉の生姜焼き	サラダ油 でん粉	豚肉	生姜 玉葱						
		主 菜	B 鶏の唐揚げ	でん粉 揚げ油	鶏肉	にんにく 生姜						
		副 菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 マヨネーズ		人参 きゅうり コーン 玉葱						
			筍のおかか煮	三温糖	おかか	筍 しめじ						
13 水	牛 乳	主 食	チキンライス	米 サラダ油	鶏肉	玉葱 マッシュルーム グリンピース						4/6 (水)
		主 菜	A 白身魚フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	メルルーサ 卵		卵		小麦			
		主 菜	B 卵と海老のグラタン	サラダ油 小麦粉 バター	海老 鶏肉 卵 調理用牛乳 チーズ	玉葱 グリーンアスパラ	卵	乳	小麦	エビ		
		副 菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱						
			コロコロソテー	オリーブ油	ウィンナー	玉葱 人参 枝豆						
14 木	牛 乳	主 食	ご飯	米								4/7 (木)
		主 菜	A 揚げ出し豆腐 キムチソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	豆腐 卵 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 白菜キムチ	卵					
		主 菜	B 鯖のコチュジャンソース	上白糖 ごま ごま油 サラダ油	鯖 味噌	にんにく 長ねぎ 人参 にも もやし						
		副 菜	ビーフン炒め	ビーフン サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉	万能ねぎ 人参 玉葱 生姜 にんにく						
			カクテキ	ごま油 三温糖		大根 きゅうり						
15 金	牛 乳	主 食	ご飯	米								4/8 (金)
		主 菜	A 鮭の照り焼き	上白糖 でん粉	鮭	生姜						
		主 菜	B 飛龍頭 おろしだれ	山芋 でん粉 揚げ油 上白糖	豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき 卵	玉葱 大根	卵					
		副 菜	さつま芋とほうれん草のごま和え	さつま芋 ごま 三温糖		ほうれん草 人参						
			ねぎ塩しらたき	ごま油 しらたき 三温糖		にんにく しめじ 長ねぎ 万能ねぎ						
18 月	ミ ル ク コ ー ヒ	主 食	ご飯	米								4/11 (月)
		主 菜	A コロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 ひよこ豆 卵	玉葱	卵		小麦			
		主 菜	B ポークカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 トマト缶		乳	小麦			
		副 菜	人参しりしり	サラダ油 三温糖	卵 ツナ	人参	卵					
			アスパラサラダ	サラダ油		コーン キャベツ グリーンアスパラ 玉葱						
19 火	牛 乳	主 食	ご飯	米								4/12 (火)
		主 菜	A すき焼き風煮	サラダ油 しらたき 三温糖	豚肉 豆腐	干し椎茸 白菜 人参 長ねぎ 小松菜						
		主 菜	B レバーかりん揚げ	でん粉 揚げ油 三温糖 サラダ油	豚レバー 調理用牛乳	生姜 もやし 赤ピーマン		乳				
		副 菜	アーモンドサラダ	サラダ油 上白糖 アーモンド		ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱						
			のりの佃煮	三温糖	のり							
20 水	牛 乳	主 食	きな粉揚げパン	小麦粉 ショートニング 上白糖 揚げ油	加糖練乳 脱脂粉乳 きな粉			乳	小麦			4/13 (水)
		主 菜	A ツナとマカロニのクリーム煮	サラダ油 マカロニ 小麦粉 バター	ベーコン ツナ いんげん豆 調理用牛乳 豆乳 生クリーム	キャベツ 人参 玉葱 マッシュルーム		乳	小麦			
		主 菜	B フィッシュバーグ オーロラソース	サラダ油 パン粉 マヨネーズ 上白糖	いか 鰯 ツナ ひよこ豆 卵	玉葱 人参	卵		小麦			
		副 菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉葱						
			たらこポテト	じゃが芋 バター	たらこ	にんにく		乳				

※マークシートでの申込締切は 3 月 日までです。

令和4年度4月 スクールランチ献立表

日・曜 日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	エビ カニ	ピー ナッツ	
21 木	主 食	ご飯	米							4/14 (木)
	主 菜	A ビビンバ	ごま油 三温糖 ごま	牛肉 豚肉	にんにく 生姜 ぜんまい ほうれん草 人参 もやし					
	主 菜	B 麻婆豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 味噌	長ねぎ 筍 にら 干し椎茸 生姜 にんにく					
	副 菜	中華卵焼き	ごま油 春雨 上白糖	卵 豚肉 大豆	玉葱 赤ピーマン	卵				
	副 菜	きびなごの青のり揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご 青のり						
	副 菜	キムチ和え	サラダ油		小松菜 きゅうり 人参 玉葱 白菜キムチ にんにく					
22 金	主 食	ご飯・ひじきふりかけ	米 上白糖 ごま	ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ						4/15 (金)
	主 菜	A いかの西京味噌だれ	上白糖	いか 味噌	生姜					
	主 菜	B 鮭の塩麹揚げ	でん粉 揚げ油	鮭						
	副 菜	こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
	副 菜	大根炒め	ごま油 さつま芋	豚肉	大根 赤ピーマン					
	副 菜	よもぎ団子	だんごの粉 上白糖	豆腐 きな粉	よもぎ粉					
25 月	主 食	パインパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳	ドライパイン	乳	小麦			4/18 (月)
	主 菜	A 炒り卵 ミートソース	サラダ油 小麦粉 バター	調理用牛乳 卵 豚肉 大豆	玉葱 トマト缶 グリンピース	卵	乳	小麦		
	主 菜	B チキンのトマト煮	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 ひよこ豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム	乳	小麦			
	副 菜	もやしカレーマリネ	サラダ油 三温糖		もやし きゅうり 人参 玉葱					
	副 菜	小松菜ソテー	オリーブ油	ハム	小松菜 玉葱					
	副 菜	スイートピーンズ	グラニュー糖 バター	いんげん豆 卵 生クリーム		卵	乳			
26 火	主 食	あさりチャーハン	米 サラダ油 ごま油	焼き豚 あさり	長ねぎ					4/19 (火)
	主 菜	A レバー酢豚	でん粉 揚げ油 じゃが芋 サラダ油 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸	乳				
	主 菜	B 生揚げのキムチャン焼き	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ チーズ	にんにく 生姜 白菜 玉葱 ピーマン しめじ えのき茸 人参 白菜キムチ	乳				
	副 菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油	青大豆	もやし ほうれん草 人参 にんにく					
	副 菜	アーモンドこんにゃく	サラダ油 こんにゃく アーモンド 三温糖							
	副 菜	寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 みかん缶					
27 水	主 食	グリンピースそばろご飯	米 サラダ油	豚肉	グリンピース					4/20 (水)
	主 菜	A ちくわ天と桜海老入りかき揚げ	てんぷら粉 揚げ油	竹輪 青のり 桜海老	玉葱 人参	卵	小麦	エビ		
	主 菜	B 千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉 豆腐	人参 筍 長ねぎ	卵				
	副 菜	糸寒天和え		糸寒天	キャベツ 小松菜 人参					
	副 菜	じゃが芋きんぴら	じゃが芋 しらたき 三温糖 サラダ油	さつま揚げ	万能ねぎ					
	副 菜	ひよこ豆とコーンの味噌バター	バター 三温糖	ひよこ豆 味噌	玉葱 コーン にんにく	乳				
28 木	主 食	ご飯	米							4/21 (木)
	主 菜	A ポークストロガノフ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ	乳	小麦			
	主 菜	B 鰯フライ マスタードソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 上白糖	鰯 卵		卵	小麦			
	副 菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし 玉葱					
	副 菜	キャベツソテー	サラダ油	豚肉	にんにく 人参 キャベツ					
	副 菜	チョコマフィン	小麦粉 ココア バター マーガリン 上白糖 チョコレート	調理用牛乳 卵		卵	乳	小麦		

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- * 特定原材料7品目についてアレルギー表示しています。
そばは今月は使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 材料の（ ）内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	833	841
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.5	31.4
脂質 g	18.4~27.7	26.7	27.5

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっています。
♪♪ 献立、食材料でよくわからない時は
学務課中学校栄養士におたずね下さい♪♪

- ★主菜は「A」か「B」かを選んで予約をしてください。
- ★牛乳のみでも予約ができます。
お弁当に牛乳をプラスすると更に栄養のバランスがよくなります。



《 在校時一括予約のご案内 》



- ★卒業まで自動的に予約が入り、予約忘れがありません。
- ★「Aランチ」と「牛乳のみ」の2種類があります。
1食ごとに「Bランチ」への変更や「キャンセル」などもできます。
- ★在校時一括予約は、随時申し込みができます。学校の給食事務へお問い合わせください。また、在校時一括予約の取り消しも随時行えます。

令和4年度のスクールランチ代金は
1食**320円**です。

牛乳のみは
1本**57円(予定)**になります。

給食費の引き落としについて

4月の引き落としは
4月25日(月)の1回のみです。

残高不足にご注意ください。

※給食費の引き落としスケジュールは
毎月配布される「給食だより」でご確認ください。