



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	かえ にび	
8月	牛乳	主食 ご飯	米						4/1 (水)
		主菜 白身魚フライ タルタルソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 卵不使用マヨネーズ	メルルーサ 卵	玉ねぎ パセリ	卵	小麦		
		副菜 海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	大根 きゅうり 玉ねぎ				
		副菜 じゃが芋のカレー炒め	じゃが芋 サラダ油		ピーマン 人参 玉ねぎ				
		副菜 ミネストローネ	オリーブ油 三温糖	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶				
9月	牛乳	主食 チキンライス	米 サラダ油	鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース			4/2 (木)	
		主菜 チーズオムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉ねぎ ほうれん草	卵	乳		
		副菜 マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ				
		副菜 人参ツナ炒め	オリーブ油	ツナ	にんにく 人参				
		副菜 ポテトチャウダー	サラダ油 じゃが芋 コーンスターチ バター	いんげん豆 調理用牛乳	玉ねぎ コーン	乳			
10月	牛乳	主食 ご飯	米					4/3 (金)	
		主菜 油淋鶏	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	鶏肉	生姜 長ねぎ にんにく				
		副菜 春雨サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ				
		副菜 わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜				
		副菜 甘夏みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶				
13月	牛乳	主食 チキンカレーライス	米 サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	乳	小麦	4/6 (月)	
		主菜 ハンバーグ	サラダ油 パン粉	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ 人参	卵	小麦		
		副菜 マカロニサラダ	マカロニ サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		きゅうり 人参		小麦		
		副菜 春キャベツのペペロンチーノ	オリーブ油	ベーコン	にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜				
		副菜 旬の柑橘類			柑橘類				
14月	牛乳	主食 ご飯	米					4/7 (火)	
		主菜 肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース 干し椎茸				
		副菜 蓮根サラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん きゅうり 玉ねぎ				
		副菜 みそけんちん汁	ごま油	油揚げ 味噌	ごぼう 大根 人参 長ねぎ				
		副菜 柑橘類			柑橘類				
15月	牛乳	主食 チョコチップパン	小麦粉 上白糖 マーガリン ココア チョコレート	脱脂粉乳		乳	小麦	4/8 (水)	
		主菜 鮭のトマトソースかけ	でん粉 揚げ油	さけ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶				
		副菜 ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		人参 きゅうり コーン 玉ねぎ				
		副菜 うずら卵のソース煮	上白糖	うずら卵		卵			
		副菜 春野菜のクリームシチュー	サラダ油 バター 小麦粉	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ グリーンアスパラ	乳	小麦		
16月	牛乳	主食 ご飯	米					4/9 (木)	
		主菜 生揚げのみそ野菜炒め	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく				
		副菜 茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	もやし コーン 玉ねぎ				
		副菜 きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご					
		副菜 すまし汁		鶏肉	長ねぎ 人参 たけのこ ほうれん草				
17月	発酵乳 ストロベリー	主食 ご飯	米					4/10 (金)	
		主菜 鯖の文化干し	サラダ油	さばの文化干し	もやし ピーマン				
		副菜 ごま和え	ごま 上白糖		ほうれん草 キャベツ 人参				
		副菜 おかかマヨじゃが	じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	おかか					
		副菜 かきたま汁	でん粉	豆腐 卵	人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	卵			
20月	牛乳	主食 バターライス	米 バター			乳		4/13 (月)	
		主菜 ポークビーンズ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 大豆 いんげん豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	乳	小麦		
		副菜 ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ				
		副菜 ABCパスタスープ	ABCパスタ	ベーコン	玉ねぎ 人参		小麦		
		副菜 寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 パイン缶				

※マークシートでの申込締切は3月 日 までです。



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	かえ び	
21 火	主食 麦ご飯	米 押麦							4/14 (火)
	主菜 鯖とじゃが芋の揚げ煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖	さわら	生姜 人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸					
	副菜 もやし辛子和え	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり 人参 コーン					
	副菜 豆腐のみそ汁		わかめ 豆腐 味噌	小松菜 長ねぎ					
	副菜 柑橘類			柑橘類					
22 水	主食 ご飯	米							4/15 (水)
	主菜 海鮮卵焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	卵 豆腐 いか えび	人参 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 万能ねぎ	卵		え び		
	副菜 こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油 ごま		キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ					
	副菜 小鯛の唐揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし	生姜					
	副菜 中華スープ	ごま油	豚肉 豆腐	玉ねぎ なら 長ねぎ					
23 木	主食 ミルクパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳			乳	小麦		4/16 (木)
	主菜 ポテトミートグラタン	じゃが芋 サラダ油 でん粉	豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶	乳				
	副菜 レモンドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン 玉ねぎ					
	副菜 ほうれん草ソテー	サラダ油	ベーコン	ほうれん草					
	副菜 コーンスープ	サラダ油 コーンスターチ	いんげん豆 調理用牛乳	コーン 玉ねぎ	乳				
24 金	主食 わかめご飯	米	わかめ						4/17 (金)
	主菜 魚のごま揚げ	ごま 小麦粉 パン粉 揚げ油	モウカザメ 卵		卵	小麦			
	副菜 小松菜のみそドレ	三温糖 ごま油	味噌	小松菜 キャベツ					
	副菜 筍すまし汁		鶏肉	長ねぎ 人参 たけのこ					
	副菜 みたらし白玉団子	白玉もち 上白糖 でん粉							
27 月	主食 ご飯	米							4/20 (月)
	主菜 照り焼き鶏つくね	サラダ油 パン粉 でん粉 三温糖	鶏肉 豆腐 高野豆腐 卵	生姜 玉ねぎ 人参 れんこん	卵	小麦			
	副菜 煮浸し		油揚げ	小松菜 もやし キャベツ					
	副菜 人参しりしり	サラダ油 三温糖	卵	人参	卵				
	副菜 なめこと大根のみそ汁		味噌	大根 なめこ 長ねぎ					
28 火	主食 ご飯	米							4/21 (火)
	主菜 春雨チャプチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豚肉 味噌	人参 なら 玉ねぎ しめじ たけのこ にんにく 生姜					
	副菜 ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく					
	副菜 レバーケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜	乳				
	副菜 フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー サイダー		パイン缶 黄桃缶					
30 木	主食 ご飯	米							4/22 (水)
	主菜 鰯のカレーマリネ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	あじ	玉ねぎ 赤ピーマン					
	副菜 ペンネナポリタン	サラダ油 マカロニ オリーブ油	ウインナー	玉ねぎ にんにく		小麦			
	副菜 バターコーンみそスープ	バター	豚肉 味噌	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	乳				
	副菜 ナタデココパイ			ナタデココ パイン缶					

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- \*特定原材料のうち、そば・ピーナッツ・くるみを除く5品目についてアレルギー表示しています。
- \*ちりめんじゃこ・もずく・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



栄養価	国基準	今月の平均
エネルギー Kcal	830	802
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.9
脂質 g	18.4~27.7	26.4

献立、食材料に関することは学務課中学校栄養士にお問い合わせください。

★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。

★「ランチ」と「牛乳のみ」が選択できます。  
在校時一括予約で一月分の予約が入った後に予約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。  
予約サイトの「ユーザ情報」から設定ができます。また、在校時一括予約の取り消しも随時行えます。

