



曜 日	飲 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					取 消 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	ビー ツナ				
10月	牛乳	主食	ご飯	米								4/3 (月)	※マ ー ク シ ー ト で の 申 込 締 切 3 月 日 ま で で す 。	
		主菜	Aポークカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆	にんにく 玉葱 人参 トマト缶		乳	小麦					
		主菜	B春キャベツのメンチカツ	パン粉 小麦粉 揚げ油	豚肉 高野豆腐 卵	パセリ 人参 玉葱 キャベツ		卵	小麦					
		副菜	フレンチサラダ	サラダ油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱								
		副菜	ハムコーンソテー	バター	ポークハム	コーン 玉葱				乳				
		副菜	かんきつ類 柑橘類											
11月	牛乳	主食	ご飯	米								4/4 (火)		
		主菜	A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 干し椎茸 生姜 にんにく								
		主菜	Bコーンしゅうまい	ごま油 でん粉	豚肉 豆腐	生姜 玉葱 干し椎茸 コーン								
		副菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参								
		副菜	小鯛の香味揚げ	でん粉 揚げ油	小鯛	生姜 にんにく								
		副菜	高菜と桜海老炒め	ごま油	桜海老	高菜漬 チンゲン菜 にんにく				エビ				
12月	牛乳	主食	バターライス	米 バター								4/5 (水)		
		主菜	Aチーズハンバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉	豚肉 大豆 チーズ 卵 調理用牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム		卵	乳	小麦				
		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 マヨネーズ		きゅうり 赤ピーマン								
		副菜	ガーリックしらたき	サラダ油 しらたき	ベーコン	にんにく 玉葱								
		副菜	人参アーモンドソテー	アーモンド オリーブ油		人参								
13月	牛乳	主食	筍ご飯	米 もち米 サラダ油	油揚げ 鶏肉	筍 人参 絹さや						4/6 (木)		
		主菜	Aいかの二色揚げ	でん粉 揚げ油	いか 青のり									
		主菜	B肉じゃが	じゃが芋 系こんにやく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸								
		副菜	小松菜のごま和え	ごま 上白糖	干ひじき	小松菜 キャベツ 人参								
		副菜	うずら卵の生姜煮		うずら卵	生姜			卵					
		副菜	フルーツゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶								
14月	牛乳	主食	ご飯	米								4/7 (金)		
		主菜	A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 ピザチーズ	にんにく 生姜 白菜 玉葱 ピーマン しめじ えのきたけ 人参 白菜キムチ		乳						
		主菜	B四川豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆	玉葱 筍 赤ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく								
		副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油	ハム	人参 キャベツ 玉葱								
		副菜	レバーのソース味	でん粉 揚げ油 ごま	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく			乳					
		副菜	カクテキ	ごま油 三温糖		大根 きゅうり								
17月	牛乳	主食	チョコチップパン	小麦粉 上白糖 チョコレート マーガリン ココア	脱脂粉乳					乳	小麦	4/10 (月)		
		主菜	Aじゃが芋のクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 いんげん豆	人参 玉葱 マッシュルーム		乳	小麦					
		主菜	Bツナのチーズオムレツ	サラダ油 パン粉	卵 ツナ ひよこ豆 チーズ	玉葱 パセリ		卵	乳	小麦				
		副菜	マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 人参 コーン 玉葱								
		副菜	ペンネアラビアータ	オリーブ油 マカロニ	豚肉	にんにく 玉葱 トマト缶				小麦				
		副菜	ブロッコリーのペペロンチーノ	オリーブ油	ベーコン	にんにく ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン								
18月	牛乳	主食	ご飯	米								4/11 (火)		
		主菜	A揚げ鯖のおろしソース	でん粉 揚げ油 三温糖	鯖	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ								
		主菜	B豆腐の五目煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉	玉葱 人参 筍 干し椎茸 長ねぎ チンゲン菜								
		副菜	ほうれん草のごま味噌和え	ごま 三温糖	味噌	ほうれん草 もやし 人参								
		副菜	おかかたくあん		おかか	たくあん								
		副菜	手作りぶどうゼリー	上白糖	アガー	ナタデココ ぶどうジュース								
19月	ミルク コーヒ ー	主食	ご飯	米								4/12 (水)		
		主菜	A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 玉葱 人参 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 たら ツナ ひよこ豆 卵	玉葱 人参		卵	小麦					
		副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス ハム	キャベツ きゅうり 玉葱								
		副菜	チロリアン揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 チーズ 卵 調理用牛乳				卵	乳	小麦			
		副菜	人参たらこ炒め	オリーブ油	たらこ	にんにく 人参								
20月	牛乳	主食	グリーンピースそぼろご飯	米 サラダ油	豚肉	グリーンピース						4/13 (木)		
		主菜	A鶏大根のごま味噌煮	サラダ油 三温糖 ごま	鶏肉 味噌	生姜 大根 玉葱 人参 いんげん								
		主菜	B高野豆腐の卵とじ	三温糖	鶏肉 高野豆腐 卵	人参 玉葱 いんげん			卵					
		副菜	こんにやく和え	こんにやく サラダ油 ごま		キャベツ きゅうり 人参 玉葱								
		副菜	バター醤油ポテト	じゃが芋 バター						乳				
		副菜	きな粉くるみ	くるみ 黒砂糖	きな粉									



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					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	ピーマン	
21 牛乳 主 食 ご飯	米								4/14 (金)
主 食 A豆腐カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵			卵	小麦			
主 菜 B鶏肉のトマト煮	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉葱 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 玉葱						
副 菜 ココロソテー	サラダ油	ウィンナー	玉葱 ブッキーニ 枝豆 赤ピーマン						
副 菜 柑橘類			柑橘類						
24 牛乳 主 食 ご飯	米								4/17 (月)
主 菜 A肉豆腐	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	人参 長ねぎ			小麦			
主 菜 B魚と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 こんにやく サラダ油 三温糖	モウカサメ 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 干し椎茸						
副 菜 千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ		卵				
副 菜 キャベツのおかか和え		おかか	キャベツ 小松菜 もやし						
副 菜 わかめ炒め	ごま油 三温糖	生わかめ	玉葱 コーン 生姜						
25 牛乳 主 食 きな粉揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳 きな粉			乳	小麦			4/18 (火)
主 菜 A魚のパーベキューソース	三温糖	メルルーサ	生姜 にんにく 玉葱 りんご 赤ピーマン ピーマン						
主 菜 B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 ひよこ豆 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース		乳	小麦			
副 菜 切干大根サラダ	サラダ油	ポークハム	切干大根 もやし 小松菜 玉葱						
副 菜 ガーリックポテト	じゃが芋 サラダ油		にんにく						
副 菜 チーズ		チーズ			乳				
26 牛乳 主 食 チャーハン	米 サラダ油 ごま油	焼き豚 海老	長ねぎ グリンピース				エビ		4/19 (水)
主 菜 A炒り卵 豚キムチソース	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	卵 豚肉	玉葱 生姜 にんにく 人参 干し椎茸 筍 長ねぎ たら 白菜キムチ		卵				
主 菜 Bいかのチリソース	サラダ油 上白糖 でん粉	いか	にんにく 生姜 筍 人参 しめじ 長ねぎ たら						
副 菜 変わりナムル	じゃが芋 サラダ油 ごま ごま油		大豆もやし ほうれん草 人参 にんにく						
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 豆乳杏仁豆腐		杏仁豆腐(豆乳)	みかん缶		乳				
27 牛乳 主 食 ご飯	米								4/20 (木)
主 菜 A鮭の照り焼き	上白糖 でん粉	鮭	生姜						
主 菜 B揚げ出し豆腐 きのこあん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 しめじ 赤ピーマン		卵				
副 菜 糸寒天辛子和え	ごま	糸寒天	キャベツ きゅうり 人参						
副 菜 きんぴら大根	サラダ油 三温糖	油揚げ	大根						
副 菜 よもぎ団子	だんごの粉 上白糖	豆腐 きな粉	よもぎ粉						
28 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						4/21 (金)
主 菜 Aポテトキッシュ	バター じゃが芋 上白糖	ベーコン 卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 ほうれん草		卵	乳			
主 菜 Bえびのトマトクリーム煮	サラダ油 マカロニ バター 小麦粉	海老 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	人参 玉葱 いんげん		乳	小麦	エビ		
副 菜 ミックスビーンズサラダ	サラダ油 三温糖	大豆 いんげん豆	人参 きゅうり 枝豆 コーン 玉葱						
副 菜 スパイシーカシューナッツ	カシューナッツ 上白糖 サラダ油								
副 菜 アロエフルーツ			アロエ缶 黄桃缶 みかん缶						

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



項目	国基準	A	B
エネルギー kcal	830	809	810
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.7	31.4
脂質 g	18.4~27.7	27.7	27.0

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

- ★主菜は「A」か「B」かを選んで予約してください。
- ★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5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58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(火)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。