

令和8年度 4月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
10(金)	ご飯 春のポトフ チキンチャップ カブと小松菜のサラダ・コンクリーミードレッシング 低温殺菌牛乳	ウインナー、ミック スピーズ、鶏肉	牛乳	ブロッコリー、ス ナップえんどう、ト マトケチャップ、ト マト、小松菜、人参	にんにく、セロリ、 玉葱、黄パプリカ、 キャベツ、かぶ	精白米、じゃが芋、 マカロニ、砂糖	菜種油、ドレッシ ング	746kcal 28.7g
13(月)	炊き込み赤飯 ごま塩 花麩の味噌汁 鶏肉の唐揚げ なます風サラダ おめでたい焼き 低温殺菌牛乳	小豆、豚肉、豆腐、 味噌、鶏肉	牛乳	小松菜、人参	白菜、生姜、大根、 きゅうり	精白米、もち米、 麩、澱粉、砂糖、た い焼き	菜種油、ごま塩	767kcal 39.3g
14(火)	ご飯 手作りひじき昆布ふりかけ 醤油野菜スープ 揚げ餃子3個 カラマンダリン 低温殺菌牛乳	かつお粉、豚肉	昆布、ひじき、牛乳	人参、青梗菜	にんにく、生姜、 ホールコーン、白 菜、もやし、長ねぎ、 餃子、カラマンダ リン	精白米、砂糖	菜種油	728kcal 19.5g
15(水)	ご飯 若布スープ 大学芋4個 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉、味噌、 豆腐	若布、牛乳	人参、ら、小松 菜、青梗菜	にんにく、生姜、筍、 玉葱、小大豆もや し、白菜キムチ、長 ねぎ、えのき茸	精白米、砂糖、さ つま芋、水あめ	菜種油、ごま油、ご ま	823kcal 28.7g
16(木)	筍ご飯 御けんちん汁 がり胡麻チキン ほんのり桜色ポテトサラダ 低温殺菌牛乳	油揚げ、豆腐、鶏 肉、かつお粉	牛乳	人参	筍、大根、こんにゃ く、にんにく、きゅう り、牛蒡、梅しそ漬 け	精白米、もち米、 じゃが芋	菜種油、ごま、ごま 油、ノンエッグマヨネ ーズ	725kcal 32.1g
17(金)	ご飯 春キャベツの味噌汁 イカのスタミナ焼き パンサンスー(春雨中華和え) みそ大豆 低温殺菌牛乳	油揚げ、味噌、イ カ、ツナ、蒲鉾、味 噌大豆	牛乳	人参、ほうれん 草	えのき茸、キャベ ツ、生姜、にんにく、 もやし、きゅうり	精白米、芋もち、春 雨、砂糖	菜種油、ごま油	745kcal 36.1g
20(月)	ご飯 若布と豆腐の味噌汁 鱈の竜田揚げ 湘南ゴールドゼリー&フルーツミックス 低温殺菌牛乳	豆腐、油揚げ、味 噌、鱈	若布、牛乳	人参	大根、えのき茸、 長ねぎ、生姜、も も、りんご、みかん	精白米、澱粉、湘 南ゴールドゼリー	菜種油	802kcal 34.7g
21(火)	ミルクパン 春野菜トマトシチュー 鱈ナゲット3個 牛蒡サラダしょうゆドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、鱈ナゲット	牛乳	人参、トマト、トマ トケチャップ	セロリ、にんにく、 玉葱、ホールコー ン、キャベツ	パン、じゃが芋、小 麦粉、砂糖	菜種油、ごま油、ご ま、ノンエッグマヨネ ーズ	747kcal 28.2g



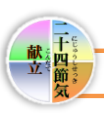
入学・進級お祝い献立



国立駅開業100周年！献立



418(よい歯)の日献立



穀雨(こくう)献立



令和8年度 4月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
22(水)	地球ご飯(青のりご飯) 森と畑のめぐみ味噌汁 手作り大豆ミートハンバーグ 海藻サラダさっぱりおろしドレッシング和え 低温殺菌牛乳	かつお節,豆腐, 油揚げ,味噌,豚 肉,大豆ミート	あおさのり,若布, ひじき,海藻ミック ス,牛乳	ほうれん草,人 参	なめこ,長ねぎ,玉 葱,生姜,きゅうり, もやし,大根	精白米,パン粉, 砂糖	菜種油,ごま, ノ エッグマヨネーズ	734kcal 33.5g
23(木)	アスパラチキンカレーライス 星型ポテト3個 ひじきサラダイタリアンドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉	ひじき,牛乳	人参,トマト,トマ トケチャップ,ア スパラガス	にんにく,生姜, セロリ,玉葱,りん ご,大根,きゅうり, ホールコーン	精白米,じゃが芋, 砂糖,小麦粉, ハッシュドポテト	菜種油,ドレッシ ング	778kcal 22.4g
24(金)	コッペパン アルファベットマカロニスープ ヤンニョムチキン 春キャベツと桜蒲鉾のサラダ 低温殺菌牛乳	ベーコン,鶏肉,蒲 鉾	牛乳	人参,トマトケ チャップ,小松菜	セロリ,玉葱,ホー ルコーン,長ねぎ, にんにく,生姜, キャベツ,きゅう り,りんご	パン,じゃが芋,マ カロニ,澱粉,砂糖	菜種油	751kcal 36.5g
27(月)	厚揚げマーボー丼 厚焼き玉子 切り干し大根ときゅうりのツナ和え 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,生揚, 味噌,厚焼き玉 子,ツナ	牛乳	人参	にんにく,生姜, 玉葱,長ねぎ,切 干し大根,もやし, きゅうり	精白米,砂糖,澱 粉	菜種油,ごま油	761kcal 35.2g
28(火)	醤油つけラーメン 手作りジャンボ焼売 りんご&ももゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉	牛乳	人参,青梗菜	にんにく,生姜, メンマ,ホール コーン,白菜,もや し,長ねぎ,玉葱, キャベツ,りんご ゼリー	中華麺,砂糖,澱 粉,焼売の皮,もも ゼリー	ごま油	824kcal 36.3g
30(木)	きび砂糖揚げパン ミネストローネスープ 鶏肉カレーガーリック炒め カラフルこんにやくサラダたまねぎドレッシング和え 低温殺菌コーヒーミルク	豚肉,ミックス ビーンズ,鶏肉	コーヒーミルク	トマトケチャップ, トマト,人参	にんにく,セロリ, 玉葱,キャベツ, ホールコーン,こ んにやく,大根, きゅうり	パン,砂糖,じゃが 芋,澱粉	菜種油,オリーブ 油,ドレッシング	765kcal 31.0g

月平均栄養価 エネルギー 764kcal たんぱく質 31.6g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

くにたち野菜使っています(太字) キャベツ・ほうれん草・にんにく

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスのとれた食事であり、みなさんの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を使い、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食をお届けします。今年度も『二十四(にじゅうし)節気(せつき)』の献立を取り入れます。『二十四(にじゅうし)節気(せつき)』は春・夏・秋・冬を6つに分けて季節を表す言葉をつけたものです。4月は穀雨献立です。



4月22日の「アースデイ」は、地球環境について考え、行動するための国際的な記念日です。この日にちなんで、給食では「地産地消・旬の食材・植物性の食材・食品ロスを減らす」というテーマで献立を考えました。地球のことをちょっと意識して行動してみよう☆

くにたち農家めし

農家さんと作る給食メニュー

今年度は『くにたち農家めし』を取り入れています。『農家めし』は、農家の人たちが作る家庭料理です。4月は16日の「御けんちん汁」。お祝い事の時に食べられるので「けんちん汁」と呼び捨てにはせず、「お」をつけます。国立駅開業100周年のお祝い献立に取り入れました!

