



# 4月の献立表

(中学校用)



多古町学校給食センター

2026年

日付	献立名	主な材料と働き						栄養価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
7 (火)	始業式のため、給食はありません											
8 (水)	ごはん ★ゾアアレーン ポークカレー ミニオムレツ(2) ゆで野菜(ソニック マネース)	豚肉 鶏卵	牛乳 ショア	いんげん にんじん トマト	加アア- しょうが にんにく 玉ねぎ	米 ジャがいも 油 カレールー	811	27.5	22.6	3.10		
9 (木)	ごはん 牛乳 春巻 豚キムチ炒め ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 なると巻	牛乳	にんじん いら アアア	玉ねぎ もやし 白菜 ししいたけ ねぎ	米 砂糖 ワンタン ごま油 油 ごま	756	29.7	21.1	2.70		
10 (金)	ちらしずし(手巻きのり) 牛乳 花型バーグ和風だれ アアア-とアアのオアア お祝いすまし汁 ★お祝いいちごゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ はんぺん	牛乳 のり	アアア- にんじん 小松菜	だけのこ コーン 玉ねぎ ひらたけ れんこん	米 砂糖 でんぷん ゼリー	752	32.5	21.2	3.10	入学・進級お 祝い 給食	
13 (月)	★食ハ(いちごアム) 牛乳 キャベツメンチ(ア-ス) 米粉シチュー フルーツ和え	豚肉 鶏肉 生クリーム	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ 黄桃 パイナップル りんご	パン ジャム 米粉 ジャがいも パン粉 ゼリー	892	28.8	29.6	3.20		
14 (火)	ごはん 牛乳 すり身チーズロール 三色そばろ ぎょうざスープ ★ミニたい焼き	たらすり身 鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが 枝豆 もやし だけのこ ししいたけ ねぎ	米 砂糖 油 たい焼き	862	35.3	20.6	3.10		
15 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き こんにゃくサラダ(青じそドレッシング) ジャがいものみそ汁 ★焼きアアア	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく ねぎ	米 砂糖 ジャがいも タルト	832	35.5	23.5	2.90		
16 (木)	ごはん 牛乳 えび揚げ餃子(3) ホイコーロー とうもろこしスープ	えび 豚肉 鶏肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 でんぷん 砂糖	854	34.1	27.3	2.40		
17 (金)	ごはん(たまごふりかけ) 牛乳 さばの文化干し 五目きんぴら 豚汁	さば 鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋	781	37.1	24.4	3.10		
20 (月)	★ナン 牛乳 チキンナゲット(3) カレーミート ヨーグルト和え	鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ 黄桃 みかん	ナン 小麦粉 ゼリー	850	41.4	29.7	3.00		
21 (火)	ごはん 牛乳 照焼チキン ごぼうサラダ なめこ汁 ★あじわいプリン	鶏肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり 大根 なめこ ねぎ	米 砂糖 でんぷん プリン	753	32.7	20.7	2.90	カミカミ 給食	
22 (水)	ごはん 牛乳 豚丼の具 むらさきいもち 花野菜サラダ(ごまドレッシング)	豚肉	牛乳	アアア- にんじん	加アア- ごぼう 玉ねぎ しらたき	米 いもち 砂糖	822	34.1	23.8	1.80		
23 (木)	ごはん ★ゾアアレーン ハヤシライス ししゃも磯辺フライ(2) 海藻サラダ(玉ねぎドレッシング)	ショア 豚肉	ししゃも 海藻	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ グリーンピース	米 パン粉 油 ドレッシング ハヤシルー	786	29.9	19.6	3.60		
24 (金)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 肉じゃが むらくも汁 ひとくちはちみつアアア(ア-ス)	赤魚 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しいたけ 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 ジャがいも でんぷん ひとくちアアア	759	38.6	17.6	2.60		
27 (月)	★バンズパン 牛乳 ハンバーグ(ケチャップ) コーンスープ かぼちゃの豆乳チャウダー	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン バター ドレッシング ポタージュルー	825	32.3	34.0	3.20		
28 (火)	ごはん 牛乳 かつおフライ(ア-ス) ひじきと大豆の炒り煮 沢煮椀	かつお 油揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖	740	33.2	17.7	2.40		
30 (木)	ごはん 牛乳 ちばにんじん餃子 豚肉と大根のうま煮 里芋のみそ汁 ★元気ア-グルト	油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根 ししいたけ 枝豆 玉ねぎ ねぎ	米 里芋 砂糖	779	30.2	20.3	2.50		

( )はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	830	34.2	18.4~ 27.6	2.5g未満	*脂質の基準値は摂取 エネルギーの25~30%
----------	-----	------	---------------	--------	----------------------------



給食では、いろいろな食材や料理の味を経験してもらうため、地元の野菜や旬の食材、郷土料理、世界の料理などさまざまなものを取り入れています。

そのため、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。

献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



# 4月給食だより

令和8年4月発行  
多古町学校給食センター

御入学・御進級おめでとうございます。春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思えます。学校給食への御理解・御協力のほど、よろしく願いいたします。



## 多古町の給食を紹介します



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムは1/2程度、そのほか鉄、ビタミン類、食物繊維も多めにとれるように決められています。

デザート・小袋スナックは栄養量の調整役です。ヨーグルトやゼリーのほか、小魚やナッツ、豆類なども提供します。

おかずには、新鮮な食材を使用し、いろいろな調理法や味付けでバラエティーに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産や地元の食材を取り入れます。

牛乳は成分無調整のもので、容量は小・中学校は200ml、こども園4・5歳児は180mlです。発酵乳が出ることもあります。



ごはんが週4回、パン又は麺が週1回です。年間を通して、多古米を使用します。白いご飯のほか、混ぜご飯も提供します。

味付けは、かつおだしや昆布だし、鶏がらスープ、コンソメなどを使い、うまみを生かして塩分を適量にしています。