



# 令和 8 年 4 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名 主食 飲み物 おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食品名			栄養量	
				エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
10	金	焼き肉丼(ごはん) 牛乳 お祝いだんご汁 お祝いクレープ	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら ごま でんぶん いもちだんご いちごのおいおいクレープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく さくらがたかまぼこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし ピーマン にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな	856	28.8
13	月	ごはん チャーハンの具 牛乳 しゅうまい(2コ) わかめスープ	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	ごはん ごまあぶら ごまあぶら ごま	たまごそぼろ なんと ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく とうふ わかめ	ねぎ にんじん えだまめ しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ	813	29.8
14	火	きな粉揚げパン はちみつパン 牛乳 こんにやくサラダ(ドレッシング) ポテトポタージュ	小麦 小麦 乳 小麦	コッペパン さとう あぶら はちみつパン しおちゅうかドレッシング じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シェッドチーズ	キャベツ にんじん こんにやく きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	806	27.8
15	水	しょうゆラーメン(ホット中華麺) 牛乳 白身魚フリッター(3コ) 清見オレンジ	コムギ(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびざとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく なんと わかめ ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター	しょうが にんにく にんじん もやし コーン キャベツ かつおイ ねぎ きよみオレンジ	775	32.1
16	木	わかめご飯 牛乳 焼きつくねの新玉ねぎソース(3コ) 人参しりしり にらのみそ汁	乳 小麦 卵 コムギ	わかめごはん あぶら きびざとう あぶら	ぎゅうにゅう しろごまつつくね ツナ たまごそぼろ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しんたまねぎ にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ にら	795	27.9
17	金	ごはん 牛乳 メバルの香味ソース 筑前煮 ごまキムチ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう メバルでんぶんつき とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん ほしいたけ こんにやく れんこん たけのこ きやいんげん しょうが にんじん だいこん こんにやく キムチ ねぎ こまつな	788	31.4
20	食育の日 月	ごはん どんろけ飯の具 牛乳 鯖の西京揚げ 鰯だんご汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう さわらさいきょうあげ いわしボール	しょうが ごぼう ほしいたけ こんにやく にんじん こねぎ しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	795	33.6
21	火	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ にら	927	28.2
22	水	ツイストパン スパゲティナポリタン(粉チーズ) 牛乳 焼きウインナー お祝い紅白フルーツポンチ	小麦 小麦(乳) 乳	ツイストパン スパゲティー あぶら きびざとう いちごゼリー りんごゼリー ナタデココ しらたまだんご	ベーコン ウインナー こなチーズ ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト パイン	914	32.9
23	木	豚丼(ごはん) 牛乳 にらまんじゅう 豆腐のみそ汁	コムギ 乳 小麦	ごはん あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう にらまんじゅう あぶらあげ とうふ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき こねぎ たまねぎ にんじん ねぎ	799	31.9
24	金	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 春キャベツのサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう かんきつドレッシング	ぶたレバー とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク シェッドチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はるキャベツ コーン にんじん えだまめ	815	26.4
27	月	ごはん 牛乳 鯖のカレー揚げ 新じゃが芋のそぼろ煮 型抜きチーズ	乳 コムギ コムギ 乳	ごはん あぶら あぶら しんじゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さばのカレーあげ ぶたにく かたぬきチーズ	たまねぎ にんじん えだまめ	920	31.1
28	火	ごはん たけのご飯の具 牛乳 厚焼き卵 豚汁	コムギ 乳 卵 小麦	ごはん さとう あぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく とうふ みそ	ほしいたけ たけのこ にんじん えだまめ しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	752	31.5
30	木	ごはん ひじきご飯の具 牛乳 鶏肉のマーマレードソースかけ キャベツのみそ汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら マーマレードジャム	とりにく ひじき あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう とりにくのからあげ とうふ みそ	ごぼう ほしいたけ こんにやく にんじん えだまめ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	778	31.1
計 14 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	824	30.3

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。

※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが  
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。  
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。  
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。  
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。

～4月の行事食～

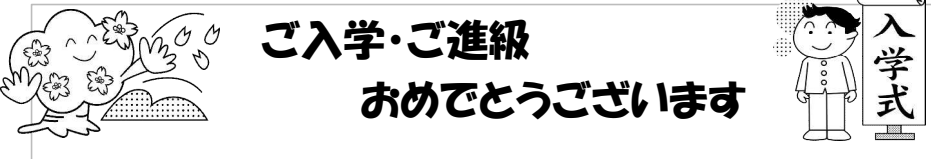
10日 入学・進級お祝い献立

20日 鳥取県郷土料理

22日 小学1年生入学お祝い献立



企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介  
株式会社すかいらーくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。  
寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。



いよいよ新年度がスタートしました。学校給食では、子どもたちの成長のため、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

毎月19日は『食育』の日！

毎月19日は「食育の日」！昨年度に引き続き、今年度も毎月19日前後に「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヵ月交替で取り入れていく予定です。いろいろな料理を知ってくださいね。

給食費についてのお願い

給食費はすべて食材の購入にあてられ、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者のみなさまにはご理解・ご協力をいただきたく、お願い申し上げます。

給食費 4,800円×11ヵ月(8月は除く) 期日までに納入をお願いします。

