



# 令和8年4月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

日曜	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		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
6月	ごはん					米			784	29.9
	牛乳		牛乳							
	★あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	ソース・塩		
	チキンサラダ	チキン油漬		小松菜・にんじん	きゅうり・コーン	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・からし		
	春野菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		混合だし		
7火	麦ごはん					米・麦			810	32.7
	牛乳		牛乳							
	おろしボン酢ハンバーグ	※ハンバーグ			大根			みりん・しょうゆ・酢		
	わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ			※和風ごまドレッシング		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	にんじん		ごぼう・大根・長ねぎ	こんにゃく	油	混合だし		
8水	麦ごはん					米・麦			799	33.1
	中華丼	豚肉・うずら卵・なる と・いしか		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・キャベツ・ 干しいたけ	でんぶ	油	※中華だし・酒・塩・しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
	★にらまんじゅう	鶏肉・大豆		にら	キャベツ・たけのこ	豚脂・砂糖・小麦粉・ 水あめ・でんぶ	油	しょうゆ・塩・コチジャン		
	パンサンスー	ハム	にんじん		きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
9木	麦ごはん					米・麦			852	28.1
	ライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	油	※ハヤシルウ・トマトビュレ・ソース		
	牛乳		牛乳							
	にんじんとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
10金	麦ごはん					米・麦			805	32.7
	牛乳		牛乳							
	さばのみそ煮	さば・みそ		にんじん	もやし・きゅうり	砂糖・でんぶ				
	もやしのごま酢和え					砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢		
	しょうゆけんちん汁	鶏肉・豆腐	にんじん		ごぼう・大根・長ねぎ	こんにゃく・里いも	ごま油	混合だし・しょうゆ・みりん・塩		
13月	ごはん					米			899	30.7
	牛乳		牛乳							
	野菜たっぷり マーボー豆腐	豚肉・大豆・みそ・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たけのこ・ キャベツ・長ねぎ・干しいたけ	砂糖・でんぶ	ごま油	※中華だし・豆板醤・しょうゆ・酒		
	★春巻き	大豆・鶏肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・ たけのこ	小麦粉・春雨・砂糖	ごま油・油	しょうゆ・塩		
	パンパンジーサラダ	チキン油漬	小松菜・にんじん		もやし・きゅうり		※パンパンジードレッシング			
14火	コッペパン					コッペパン			810	36.3
	いちごジャム					いちごジャム				
	牛乳		牛乳							
	鶏肉の メキシカンソース煮	鶏肉・いんげん豆		にんじん・トマト水煮・ ブロッコリー	にんにく・たまねぎ・マッシュ ルーム	じゃがいも	油	※洋風だし・トマトソース・ ケチャップ・チリパウダー・ 塩		
	チーズと コーンのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		※コーンクリー ミードレッシング			
15水	赤飯	小豆				もち米・米			834	32.9
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶ	油	しょうゆ		
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ		
	沢煮椀	豚肉・豆腐	にんじん		ごぼう・干しいたけ・たけの こ・えのきたけ・長ねぎ	しらたき		混合だし・酒・塩・しょうゆ・ こしょう		
16木	きつね うどん	ソフトめん うどんの汁	豚肉・油揚げ	にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ	ソフトめん			873	31.4
	牛乳		牛乳			砂糖		混合だし・酒・しょうゆ・塩		
	キャベツと チキンのサラダ	チキン油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり			※和風ドレッシング・ごま		
	いちご蒸しパン	豆乳				小麦粉・砂糖・いちご ジャム	油	塩		
17金	麦ごはん					米・麦			781	31.9
	ピビンパ 肉炒め	豚肉・みそ			にんにく・しょうが・切干大 根	砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ・豆板 醤		
	ナムル			ほうれんそう・にんじん	もやし・えのきたけ		ごま・ごま油	しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
	春雨スープ	※肉団子	にんじん		キャベツ・長ねぎ	春雨		※中華だし・塩・しょうゆ・こ しょう		
20月	ごはん					米			831	33.8
	スタミナ丼	スタミナ丼 の具	豚肉・みそ	にんじん・にら	にんにく・たまねぎ・切干し大 根・たけのこ・しめじ・えのき たけ	砂糖・でんぶ	油	豆板醤・酒・みりん・しょう ゆ		
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ	豚肉・鶏肉・大豆		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・水あめ・砂糖・ でんぶ・もち米粉	油・ごま油	オイスターソース・酒・塩・ しょうゆ		
	海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	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		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
21 火	麦ごはん					米・麦			805	35.3
	牛乳		牛乳	～日本味めぐり「奈良県」～						
	厚焼きたまご	卵				砂糖	油	酢・しょうゆ・魚介エキス・昆布調味液・塩		
	かしわのすき煮	鶏肉・豆腐		にんじん	たまねぎ・キャベツ・干しいたけ・長ねぎ	砂糖・しらたき・麩	油	酒・しょうゆ		
もみきゅうり			にんじん	もやし・きゅうり	砂糖		しょうゆ・酢			
22 水	麦ごはん					米・麦			788	32.0
	牛乳		牛乳	～美味(おい)しおメニュー～						
	★たらのにんにく揚げ	たら		にんにく		でんぶん	油	塩・酒・こしょう		
	キャベツのおかかマヨネーズ和え	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり			※卵なしマヨネーズ		
豆乳ふるさと汁	鶏肉・油揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	里いも		混合だし			
23 木	麦ごはん					米・麦			786	32.5
	牛乳		牛乳	～認定農業者山本さんの「豚肉」～						
	豚肉としやがいの甘辛炒め	豚肉				じゃがいも・はちみつ	油	酒・しょうゆ		
	こんにやくサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	こんにやく・砂糖	ごま油・ごま	酢・しょうゆ		
みそちゃんこ汁	鶏肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・しょうが		油	混合だし・しょうゆ			
24 金	麦ごはん					米・麦			825	30.5
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	～地産地消メニュー～						
	★鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉		にんじん	レモン果汁	でんぶん・砂糖	油	しょうゆ		
	にらともやしのサラダ			にら・にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・小松菜	たまねぎ・干しいたけ	でんぶん		混合だし・しょうゆ・塩			
27 月	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ	米			849	28.8
	牛乳		牛乳			じゃがいも	油	※カレールウ		
	寒天サラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
	たまごプリン	卵	牛乳			砂糖				
28 火	コッペパン					コッペパン			888	33.9
	きな粉クリーム	きな粉	乳製分			油・砂糖・乳糖ぶどう糖・水あめ		塩		
	牛乳		牛乳							
	★白身魚フライ	ほき		ブロッコリー・にんじん	コーン・きゅうり	パン粉・小麦粉	油	ソース・塩		
ブロッコリーとコーンのサラダ						※和風クリーミードレッシング				
トマトポタージュ	ベーコン・いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	ニョッキ・じゃがいも・砂糖	油	※洋風だし・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう			
30 木	パイタンうどん	ソフトめん		にんじん	にんにく・キャベツ・もやし・長ねぎ	ソフトめん			808	25.4
	うどんの汁	豚肉・なると・豆乳				でんぶん	油	※豚骨スープ・チキンスープ・塩・こしょう		
	牛乳		牛乳							
	荳わかめサラダ	荳わかめ		にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ		油	※韓国ナムルドレッシング		
★ココア揚げパン					揚げパン用パン・砂糖		ココア・塩			

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

823 31.7

- ・ハンバーグ (鶏肉・たまねぎ・豚肉・大豆たんぱく・砂糖・ぶどう糖・塩・トマトペースト・にんにくペースト・小麦不使用しょうゆ・しょうがペースト)
- ・和風ごまドレッシング (油・ごま油・ぶどう糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・中華だし (塩・ポークエキスパウダー・砂糖・チキンパウダー・ジンジャーパウダー・油・オニオンパウダー・こしょう・ガーリックパウダー)
- ・ハヤシルウ (小麦粉・豚脂・油・砂糖・塩・ブラウンルウ・トマトパウダー・でんぶん・粉末ソース・トマト調味料)
- ・バンバンジードレッシング (油・ごま油・ぶどう糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチジャン・ラー油)
- ・洋風だし (ぶどう糖・塩・麦芽糖・大豆たんぱく・豚・でんぶん・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏)
- ・コーンクリーミードレッシング (油・砂糖・酢・塩・コーンパウダー・ソテーオニオン・プルーンピューレ・レモン果汁・にんじんエキス)
- ・和風ドレッシング (油・砂糖・水あめ・たまねぎ・酢・かつお節エキス・魚醤・きのこエキス・赤ピーマン・しょうが・こしょう)
- ・肉団子 (鶏肉・たまねぎ・大豆たんぱく・でんぶん・パン粉・豚脂・しょうゆ・塩)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・砂糖・水あめ・塩・大豆たんぱく)
- ・カレールウ (小麦粉・油・塩・砂糖・カレー粉・チキンエキス・にんにく・しょうゆ・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・トマト・ミックススパイス・チャツネ・ワイン・りんごペースト・でんぶん・麦芽糖・昆布エキス・ぶどう糖)
- ・和風クリーミードレッシング (油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・豚骨スープ (ポークエキス・油・ごま油・塩・野菜エキス)
- ・韓国ナムルドレッシング (酢・ごま油・ぶどう糖・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・油・ごま・昆布エキスパウダー・こしょう)