



# 4月 こんだて表 (中学校)



令和8年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
7火	始業式・入学式のため給食はありません									
8水	ごはん	牛乳	豚丼 たけのことわかめのスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ にんにく ごぼう もやし たけのこ ねぎ しらす	ごはん でんぷん	あぶら さとう	757 29.6 3.0
9木	スパゲティ ナポリタン	牛乳	チキンナゲット (2個) 野菜スープ	ウイナー とり	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン ●キャベツ	スパゲティ じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう	687 26.6 3.6
10金	麦ごはん	ジョア ブレンド	ポークカレー イタリアンサラダ	ぶたにく	ジョア	にんじん パプリカ	にんにく たまねぎ りんご コーン きゅうり ●キャベツ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	742 19.9 2.9
13月	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き もやしと玉ねぎのみそ汁 じゃがいもの生姜煮	あかうお あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし こんにゃく たまねぎ しょうが グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	706 29.8 2.6
14火	丸パン横切り	牛乳	野菜コロッケソースがけ ミネストローネ コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン ●キャベツ きゅうり グリーンピース	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	727 23.9 3.7
15水	ごはん	牛乳	コーンしょうまい (2個) 春雨スープ ひき肉とたけのこのあんかけ	とり とうふ	牛乳	にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし ●キャベツ グリーンピース コーン	ごはん さとう こむぎこ でんぷん はるさめ	あぶら	792 31.2 3.4
16木	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) 五目うどん汁 ほうれん草のごまあえ	ちくわ とり なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	しいたけ ●ねぎ もやし	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	827 32.4 5.0
17金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 キャベツ汁 小松菜のツナあえ	さば ぶたにく まぐろ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ●キャベツ もやし	ごはん	ごまあぶら	732 30.5 2.4
20月	ごはん	牛乳	春巻 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく ハム とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	873 29.0 3.3
21火	背割りコッペパン	ジョア ストロベ リー	パンにウイナーをはさんでたべよう。 ロングウイナーケチャップ ワンタンスープ チーズサラダ	ウイナー ぶたにく	ジョア チーズ	にんじん トマト にら	たまねぎ もやし ●キャベツ ねぎ きゅうり	パン さとう	あぶら ワタソ	647 26.9 4.4
22水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き もやしのみそ汁 カレー肉じゃが	さわら ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しらす もやし えのき たまねぎ ●ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	744 31.8 2.6
23木	ココアパン	牛乳	あじフリッター (2個) 春野菜のポトフ コーンサラダ	あじ ウイナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン ●キャベツ しめじ グリーンピース	パン じゃがいも こむぎこ	ドレッシング	731 30.0 2.7
24金	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ (2個) 桜かまぼこのすまし汁 香味漬 ★お祝いゼリー	とり とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく ●ねぎ ●キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	ごはん でんぷん	あぶら	778 27.6 3.3
27月	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ ☆元氣ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	837 25.8 14.2
28火	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンポタージュ かみかみごま風味サラダ	とり ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ コーン ●キャベツ れんこん ごぼう	パン パンこ	あぶら バター ドレッシング	817 29.4 3.9
30木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼きぎょうざ (2個) しょうゆラーメンスープ 中華サラダ	なると ぶたにく とり	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	にんにく メンマ ねぎ ●キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	714 27.9 4.3

※栄養価は八訂成分表で計算しています

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食手袋がつかます。

●は茨川産を使う予定です。●太字の野菜はしぶせんです。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

☆は業者配送です。★は学校でクラス分けをするもの

魚の骨には気をつけましょうのマークです。  
★お子さんが食べている今日の給食が見られます★  
毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。



携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見られます。 献立写真 しぶかわスマイルキッチン給食レシピ

## 給食当番の身支度



- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
  - マスクをきちんとつけよう
  - つめは短く切っておこう
  - 石けんを使って手を洗おう
  - 清潔な白衣を着よう
  - ハンカチを持とう
- 給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。