



# 令和8年 4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

☆☆☆ 今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」☆☆☆



常磐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
7	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 豚肉のうま煮 オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ さば みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやえんどう オレンジ	ごはん 砂糖 コーンスターチ 三温糖	792 kcal	33.2 g	23.1 g	2.3 g	
8	水	お祝い献立 今日は進学・進級のお祝い献立として、カレーやお祝いゼリーをお届けします。								
8	水	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー 塩こうじスープ お祝いいちごゼリー 	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ マッシュルーム パセリ しょうが いちご	ごはん 米こうじ 米油 米粉 砂糖 水あめ 油	717 kcal	32.6 g	16.7 g	1.8 g	
9	木	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ チーズ(乳)	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン 大豆 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜 さやいんげん	パン(乳,麦) 黒砂糖 砂糖 油 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 米油 コーンスターチ	829 kcal	26.9 g	30.3 g	2.8 g	
10	金	麦ごはん 牛乳(乳) ハッシュドポーク 小松菜とベーコンのソテー いもけんぴ小魚 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">よいかむ食品です。</span>	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆 豆乳チーズ ベーコン 煮干し	玉ねぎ にんじん りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト 小松菜 キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 米粉ルウ 砂糖 ラード 米粉 米油 さつまいも 水あめ	768 kcal	29.1 g	18.8 g	2.5 g	
13	月	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) ノンエッグタルタルソース どさんこ汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 ホキ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく こんにやく ピクルス 玉ねぎ レモン パセリ ぶどう	ごはん じゃがいも 米油 豆乳バター 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 水あめ 油 砂糖 ノンエッグタルタルソース	849 kcal	28.8 g	28.9 g	2.2 g	
14	火	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) ちくわ揚げ②(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ ちくわ(麦)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが オレンジ	ソフトめん(麦) でん粉 米油	758 kcal	35.4 g	17.7 g	3.0 g	
						夕食はうす味にしましょう。				
15	水	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 とり肉	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん レモン にんにく	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦)	773 kcal	28.3 g	22.8 g	2.4 g	
16	木	☆ 食育の日献立 ☆ 主食 主菜 副菜 ごはん 焼売①(麦) 牛乳(乳) ホイコーロー 汁物 ワンタンスープ(麦) オレンジ								
16	木	ごはん 焼売①(麦) ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 赤みそ とり肉 大豆	玉葱 にんじん もやし 小松菜 ピーマン キャベツ にんにく しょうが オレンジ	ごはん ワンタン(麦) 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) ラード	737 kcal	32.4 g	18.5 g	2.5 g	
17	金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・デミグラスソースかけ ポトフ	牛乳(乳) 豚肉 豆乳チーズ 卵(卵)	玉ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも 砂糖 パーム油 ラード 米粉 でん粉 大豆油 りんごジャム	739 kcal	27.6 g	23.3 g	2.5 g	

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
20	月	チキンカレーライス(ごはん+カレー(乳,麦)) 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーソーテー	牛乳(乳) とり肉 豚レバー チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも ルウ(乳,麦) 米粉ルウ 砂糖 ラード 米粉 米油	789	25.1	21.3	2.5
21	火	☆地域の郷土料理献立☆ いわき市 ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) メンチかつ(麦) 沢煮椀	牛乳(乳) 豚肉 みそ	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みつば 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ごはん 三温糖 米油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油	737	25.4	25.3	2.4
22	水	発芽米入りごはん 焼きのり 牛乳(乳) いわしの南蛮づけ 青菜入り呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ いわし のり	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 赤パプリカ しょうが	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	755	32.4	22.2	2.3
23	木	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ たまごスープ(卵) オレンジ かむ大豆	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	玉ねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 たけのこ グリンピース にんにく しょうが オレンジ	ごはん でん粉 三温糖 ごま油 砂糖	737	30.7	19.8	2.5
24	金	☆日本型食生活献立☆ ごはん 牛乳(乳) 肉団子② ひじき油炒め 新じゃがいもとこねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆	にんじん こねぎ 玉葱 さやいんげん しょうが にんにく トマト	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 なたね油 ラード	758	30.1	22.4	2.6
27	月	たけのこごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳)・バナナ 炒り豆腐包み焼き なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) みそ とり肉 油揚げ 凍り豆腐 大豆 豆腐 ゼラチン	なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん 枝豆 しょうが 干しいたけ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 油	730	30.4	18.3	3.0
28	火	しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)+スープ) 牛乳(乳) 春巻き(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 なたと 大豆 練乳(乳)	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんじん しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 水あめ 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ラード ショートニング 米粉 大豆油	829	30.0	26.3	2.6
30	木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース とり肉とじゃがいものコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ でん粉 油 ラード いちごジャム	742	33.9	22.4	2.6

\*給食回数17回 \*平均栄養価 エネルギー：767kcal たんぱく質：30.1g 脂質：22.2g カルシウム：425mg 食塩：2.5g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

給食は、準備から片付けまでの食事を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける食教育です。175回の給食を食べながら学んでいきましょう。

今年度も1年間  
よろしくお願いたします



<学校給食摂取基準(中学校)> いわき市の児童の身長・体重等の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
830	27~ 42	18~ 28	食塩相当量 2.5未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7

※国の基準にもとづき、いわき市の生徒に合わせ、弾力的に運用しています。