













よくかむことは
よく味わうこと



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」

小名浜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
<p>☆給食が始まります☆ ご入学・ご進級おめでとうございます。給食を通して、食べものの栄養や栄養バランスの良い食事のあり方、旬の食材、郷土料理など、様々なことを学んでいきましょう。</p>									
7	火	 ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 野菜のホットサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豆乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">福島県産です。</div>	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし マッシュルーム とうもろこし キャベツ ほうれんそう いちご	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖 ごま 水あめ パーム油	830 kcal	26.1 g	24.8 g	3.5 g
8	水	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ②  じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ 厚揚げ ししゃも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">長ねぎは いわき産だネ!</div>  長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">いわき産の米を使っているんだまい!</div> 	742 kcal	29.0 g	18.0 g	2.5 g
9	木	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) 豚肉入りコロッケ(麦) 野菜スープ オレンジ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ  小松菜 オレンジ	パン(乳,麦) コーンスターチ 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも 油 でん粉 砂糖 水あめ ラード パン粉(麦) 米油	815 kcal	25.2 g	30.4 g	2.4 g
10	金	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">福島県産のとり肉を使用しています。</div> 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐  みそ 油揚げ とり肉 まぐろフレーク	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">いわき産です。</div> バジル にんじん	ごはん じゃがいも オリーブオイル 砂糖	845 kcal	36.2 g	32.2 g	2.6 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ スープぎょうざ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 みそ 厚揚げ	にんじん もやし キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ ほうれんそう にんにく たけのこ 長ねぎ しょうが さやいんげん オレンジ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 油 砂糖 ラード 米粉 米油	740 kcal	25.6 g	17.7 g	2.8 g
<p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
14	火	ごはん 牛乳(乳) 豚カツ(麦) 青菜の煮びたし かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉  豆腐 卵(卵) 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう もやし 小松菜	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖 コーンスターチ	805 kcal	46.5 g	25.6 g	2.6 g
<p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
15	水	麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 茎わかめの炒め煮  豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば とり肉 茎わかめ さつまあげ	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ	ごはん 大麦 じゃがいも コーンスターチ 米油 砂糖	769 kcal	32.5 g	20.5 g	2.8 g
16	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ブロッコリーソテー とり肉と青菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし ブロッコリー	パン(乳,麦) マーガリン(乳) じゃがいも 生クリーム(乳) 米油 砂糖 シチュールウ(乳,麦)	817 kcal	30.2 g	29.3 g	2.4 g
17	金	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ 野菜おろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">福島県産です。</div> 大豆 豆腐  とり肉 おから	にんじん こんにゃく  玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 大根	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 なたね油 でん粉	765 kcal	29.6 g	19.6 g	2.2 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。



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
20	月	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 五目きんぴら なめこ野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし とり肉 さつま揚げ	いわき産です。 にんじん こんにやく 大根 なめこ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれんそう 梅干し ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ごま	743 kcal	32.2 g	18.6 g	2.8 g
21	火	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) ハスカップゼリー							
		牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ 大豆	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ 春菊 ごぼう ハスカップ	いわきの長ねぎはおいしいネ! ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油 砂糖	792 kcal	30.4 g	22.3 g	3.3 g	
22	水	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) たけのこのおかか煮 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ とり肉 干しひじき ちくわ かつお節	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ 青しそ たけのこ こんにやく わらび	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	760 kcal	33.7 g	21.4 g	2.5 g
23	木	食パン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) ミネストローネ							
		牛乳(乳) ベーコン いんげん豆 大豆 ホキ	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ さやいんげん トマト	パン(乳、麦) じゃがいも マーシャルビーンズ(乳) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	838 kcal	32.1 g	34.9 g	2.4 g	
24	金	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
		ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ひじきの油炒め キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 卵(卵) とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん キャベツ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 米油 ごま	733 kcal	31.0 g	19.9 g	2.6 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ けんちん汁 アセロラゼリー							
		牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉	ごぼう にんじん こんにやく 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんにく パセリ レモン アセロラ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖	838 kcal	30.7 g	27.0 g	2.1 g	
28	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ ほうれんそうのみそ汁 ミニフィッシュ							
		牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 豚肉 とり肉	にんじん 長ねぎ ほうれんそう しょうが 玉ねぎ にんにく トマト	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 水あめ コーンスターチ	742 kcal	29.9 g	19.6 g	2.3 g	
30	木	麦ごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソーテー どさんこ汁(乳) オレンジ							
		牛乳(乳) 豆腐 とり肉 みそ 豚肉	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ オレンジ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖	724 kcal	30.3 g	17.1 g	2.1 g	

給食回数17回 平均栄養価：エネルギー782kcal たんぱく質31.2g 脂質23.5g カルシウム480mg 食塩相当量2.6g

小名浜学校給食共同調理場では、みなさんが元気に過ごせるように栄養バランスを考え、行事食や郷土料理、季節の食材を使った献立など、さまざまな学校給食を提供していきます。調理員・栄養士・事務職員が力を合わせて、愛情をこめた栄養たっぷりのおいしい給食づくりを目指していきますので、楽しみにしてください。

給食では、よくかんで食べる習慣を身につけてもらうため、かみかみメニューを実施しています。

かみかみメニューは、このマークでお知らせします。

はしを忘れずに!

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 環境への配慮
- 地域の産業
- 感謝の心 など