

学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年4月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。


戸田市立学校給食センター

日曜日	献立名	食品名			栄養価				
		熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)		
10 (金)	はし スプーン 牛乳	主食	ツイストパン	ツイストパン			769	32.9	
		汁物	肉団子スープ		ミートボール	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ			がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ
		主菜	ささみのレモン風味	片栗粉 油 砂糖	ささみ	レモン果汁			塩 酒 しょうゆ
		副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
		デザート	入学お祝いデザート	油 砂糖 米粉 水あめ	豆乳 大豆粉	いちごピューレー いちご果汁			しょうゆ



今日から新しい学年、クラスでの給食が始まります。新しい仲間と協力して準備・片づけをし、今年度も楽しく、おいしく給食を食べましょう。給食センターでは、みなさんが楽しみになるような給食を、心を込めて作ります。たくさん食べて、元気に学校生活を送りましょう。

13 (月)	はし 牛乳	主食	地粉うどん	地粉うどん			745	31.9	
			山菜入り五目うどん	油 砂糖	豚肉 油揚げ	山菜 にんじん ほうれん草 たけのこ ねぎ しいたけ			かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩
		主菜	おさかなさつま揚げ②	でん粉 油 砂糖	魚肉 ひじき	キャベツ にんじん			塩
		副菜	こまつな海苔和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 にんじん			しょうゆ 酢

14 (火)	はし スプーン 牛乳	主食	ご飯	米			737	31.9	
		汁物	ミネストローネ	マカロニ 油 砂糖	カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト 野菜ペースト			ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩
		主菜	ハニーマスタードチキン	はちみつ 片栗粉	鶏肉	レモン果汁			しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう
		副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)		きゅうり にんじん			こしょう 塩

15 (水)	はし 牛乳	主食	ご飯	米			846	28.8	
		主菜	中華風五目うま煮	油 ごま油 砂糖 片栗粉	厚揚げ小 豚肉	白菜 チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが			酒 中華スープ 塩 しょうゆ
		主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンパウダー 水あめ	大豆粉 	たまねぎ			塩 香辛料
		副菜	春雨の和え物	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし			酢 辛子粉 しょうゆ

16 (木)	はし スプーン ジョア	主食	ご飯	米			738	27.1	
			★ポークカレー	じゃがいも 油 カレールー 砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト			コンソメ ベイリーフ
		主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵				酢 塩
	副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				

17 (金)	はし 牛乳	主食	ご飯	米			762	32.7	
		汁物	若竹汁		鶏肉 わかめ 豆腐 さつまあげ かまぼこ	たけのこ えのき 小松菜 ねぎ			かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ
		主菜	鮭フライ	パン粉 小麦粉 油	鮭				こしょう 塩
			ボトルソース						ソース
		副菜	ほうれん草の炒め物	油	ベーコン	ほうれん草 エリンギ とうもろこし			塩 こしょう しょうゆ

世界の料理 ～ ドイツ ～



20 (月)	はし スプーン 牛乳	主食	ロールパン(コッペ型)	ロールパン			860	35.1	
		汁物	アイントプフ(ポトフ)	じゃがいも	カットウインナー ひよこ豆	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ			がらスープ コンソメ こしょう 塩
		主菜	デミグラスソース ハンバーグ	デミグラスソース 油 砂糖 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが			ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース しょうゆ
		副菜	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 とうもろこし			

今年度の給食は6月に開催されるサッカーワールドカップにちなみ、世界の料理を月1回紹介します。今月は「アイントプフ」です。「鍋の中に投げ込んだ」という意味のドイツの家庭料理です。ソーセージや肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豆を煮込んだスープです。



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
21 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				802	35.2
			汁物	鶏団子汁		ミートボール みそ	ごぼう たまねぎ 小松菜 にんじん 大根 しょうが	かつお節 昆布 酒 みりん		
			主菜	さばのピリ辛焼き	砂糖 ごま油	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 魚醤 塩 コチュジャン		
			副菜	いんげんの炒め物	油	ベーコン	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩		
22 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				796	27.3
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			主菜	揚げぎょうざ②	豚脂 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ (卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
23 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				757	33.3
			汁物	わかめと玉ねぎのみそ汁	さといも	豚肉 わかめ みそ 油揚げ さつまあげ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	から揚げ②	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ		
			副菜	千草和え	砂糖		白菜 もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ		
24 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				818	29.7
			主菜	豚肉のうま煮	さといも 油 砂糖	豚肉	こんにゃく 大根 たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ		
			主菜	豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉 でん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ にんじん	塩		
27 (月)	はし	牛乳	主食	焼きそば	焼きそばめん 油	豚肉 青のり	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース	745	26.9
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉 ショートニング	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			副菜	ほうれん草のごまサラダ	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん	しょうゆ		
28 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				738	30.9
			主菜	豚丼	油 砂糖	豚肉	にんじん しいたけ しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ		
			主菜	だし巻き玉子	砂糖 油 でん粉	卵		酢 しょうゆ こんぶだし かつお節エキス 塩		
			副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
29 (水)	昭和の日									
30 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				739	26.4
			汁物	五目スープ	ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐	えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	白身魚の香味揚げ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		



4月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	775	30.7	27.8	103.3	2.9

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



戸田市立学校給食センター (442-5065)

