

令和8年度 4月献立表



給食目標
給食の決まりを守ろう！

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	I・たんぱく質・食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8水	ごはん						米			722 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉				玉葱 えのきだけ こんにゃく しょうが	三温糖 片栗粉	油	酒 濃口醤油	33.3 g
	おかか和え	かつお節			にんじん こまつな		じゃがいも 三温糖		酢 薄口醤油	270 mg
	若竹汁	鶏肉 かまぼこ	わかめ		にんじん	だけのこ			鰹節 昆布 みりん 濃口醤油 酒 塩	1.7 g
9木	コッパン						コッパン			751 kcal
	彩り野菜とキャベツのミンチカツ		彩り野菜とキャベツの ミンチカツ						中濃ソース	34.4 g
	ごまマヨサラダ		蒸しささみ ひよこまめ		にんじん	キャベツ		エッグクア(卵不使用) ごま	酢 こしょう混合	436 mg
	ベジタブルスープ	鶏肉			にんじん ほうれんそう	玉葱 セロリー とうもろこし	じゃがいも		ソウルフード 塩 こしょう	3.0 g
☆中学1年生 給食スタート☆										
10金	ごはん						米			739 kcal
	鶏肉の梅焼き	鶏肉							ねり梅 濃口醤油 みりん	31.9 g
	筍とごぼうの金平	豚肉 丸天			にんじん	ごぼう だけのこ こんにゃく	三温糖	ごま ごま油	濃口醤油 みりん 薄口醤油	308 mg
	アスパラガス入りみど汁	豆腐 味噌			アスパラガス 葉ねぎ	玉葱	じゃがいも		だしバック	2.4 g
13月	ごはん						米			704 kcal
	鮭の塩焼き	鮭							塩	36.4 g
	のり酢和え		まぐろ油漬け 焼きのり		ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖	ごま	酢 濃口醤油	382 mg
	春キャベツのみど汁	豚肉 厚揚げ 味噌				キャベツ 玉葱			だしバック	2.6 g
14火	麦ごはん						米 麦			737 kcal
	油淋鶏	鶏肉				にんにく しょうが 長ねぎ	三温糖 片栗粉	ごま油	酒 濃口醤油	31.6 g
	春雨サラダ	ロースハム		こまつな にんじん		キャベツ しょうが	春雨 三温糖		酢 薄口醤油	308 mg
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ		玉葱 きくらげ だけのこ		ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 がらす 酢	1.9 g
15水	ごはん						米			726 kcal
	揚げぎょうざ	鉄腕ギョーザ						油		28.7 g
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉 厚揚げ 丸天			にんじん	だいこん こんにゃく 枝豆 ごぼう	じゃがいも 三温糖	油	みりん 薄口醤油 濃口醤油 酒	336 mg
	アスパラガスの和風和え	かつお節			アスパラガス にんじん	キャベツ もやし			濃口醤油 みりん	1.4 g
16木	ミルクパン						ミルクパン			802 kcal
	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉		にんじん トマト缶	玉葱 にんにく グリンピース ぶなしめじ		スパゲティ	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 オリーブオイル 濃口醤油	34.1 g
	フレンチサラダ	ロースハム		にんじん		キャベツ きゅうり レモン果汁		フレンチドレッシング	薄口醤油	340 mg
										2.8 g
17金	ごはん						米			716 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				しょうが			濃口醤油 みりん 酒	29.0 g
	切り干し大根の炒め煮	丸天		にんじん		切干しだいこん こんにゃく 枝豆	三温糖		みりん 濃口醤油 酒 塩	336 mg
	けんちん汁	かまぼこ 豆腐		にんじん 葉ねぎ		ごぼう 干し椎茸		油	薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布	2.3 g
20月	麦ごはん						米 麦			729 kcal
	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しょうが		じゃがいも	油	カレー粉 ケチャップ	25.2 g
	海藻サラダ	蒸しささみ	海藻ミックス			きゅうり キャベツ 黄ピーマン			青じそドレッシング	330 mg
										1.7 g
21火	ごはん						米			749 kcal
	いわしの生姜煮	いわし生姜煮								29.1 g
	じゃがいもの炒め物	豚肉		ほうれんそう にんじん			じゃがいも	ごま油	濃口醤油 酒	428 mg
	厚揚げのみど汁	厚揚げ 味噌		こまつな 葉ねぎ		えのきだけ 玉葱			だしバック	2.1 g

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1献立 - たんぱく質 加ゆM 食塩相当量
			おもにからだをつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		エネルギーをつくるもとになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22水	麦ごはん						米 麦			721 kcal
	豚丼	豚肉			こまつな 葉ねぎ	玉葱 こんにゃく 手し椎茸 ごぼう とうもろこし	三温糖	油	薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん だしパック	30.3 g
	もやしのナムル	蒸しささみ			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	三温糖	ごま油	酢 濃口醤油 薄口醤油	296 mg
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				1.9 g
23木	麦ごはん						米 麦			735 kcal
	フルコギ	牛肉 豚肉 赤味噌			青ピーマン	にんにく 玉葱	三温糖	油	濃口醤油 酒	31.7 g
	チョレギサラダ		焼きのり		にんじん	キャベツ にんにく きゅうり	三温糖	ごま ごま油	濃口醤油 酢 塩	307 mg
	わかめスープ	鶏肉	わかめ		にんじん	玉葱 だけのこ		ごま油	かす-ブ(芽) 中華味 薄口醤油 塩 こしょう 酒	2.1 g
24金	ごはん						米			883 kcal
	手作りコロッケ	豚肉				ソテーオニオン	じゃがいも 三温糖 薄力粉 パン粉	油	濃口醤油 塩 こしょう 中濃ソース	27.6 g
	ごぼうのソテー	ベーコン			にんじん	キャベツ ごぼう にんにく とうもろこし 玉葱		エッグケア	濃口醤油 塩 こしょう	315 mg
	とうふのすまし汁	豆腐	わかめ		にんじん	えのきたけ だいこん			鰹節 昆布 塩 薄口醤油	2.4 g
27月	少ゆめわかめごはん						米 麦		わかめご飯の素	747 kcal
	きつねうどん	豚肉 油揚げ かまぼこ			にんじん 葉ねぎ	ごぼう 玉葱	冷凍うどん 三温糖	油	鰹節 昆布 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	29.1 g
	ひじきと枝豆のサラダ	ロースハム	ひじき		にんじん	もやし きゅうり 枝豆	三温糖	ごま油	濃口醤油 みりん 酢 薄口醤油	304 mg
										2.6 g
28火	ごはん						米			716 kcal
	肉じゃが	豚肉 高野豆腐			にんじん さやいんげん	玉葱 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん	27.6 g
	大根とツナのサラダ	まぐろ油漬け				だいこん きゅうり もやし			和風ドレッシング	300 mg
										1.1 g
30木	バーガーパン						丸形コッペパン			687 kcal
	白身魚フライ	白身魚フライ						油		31.4 g
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		エッグケア(卵不使用) ごま	酢 塩	338 mg
	コンソメスープ	鶏肉 大豆			にんじん こまつな	玉葱	じゃがいも	油	かす-ブ(芽) 塩 コルダ-ド 薄口醤油	2.3 g

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わってはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気