



4月予定献立表



令和8年度

志木市立宗岡中学校

献立名			エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
日	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1 3 月	ガーリックライス ハッシュドポーク 		大根とツナのサラダ	656	22.1	豚肉,まぐろ缶詰	牛乳	にんじん,トマト缶詰(ジュース),こまつな	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,エリンギ,だいこん	水稲穀粒(精白米),薄力粉,上白糖	米ぬか油,有塩バター
1 4 火	わかめひじきごはん 		新玉肉じゃが コーンとキャベツのサラダ	667	27.0	豚こま肉,生揚げ	牛乳,炊き込みか,ひじき	にんじん	玉葱,キャベツ,きゅうり,コーン	精白米,じゃがいも,白滝,三温糖	米ぬか油,白ごま油,ごま油
1 5 水	きなこ揚げパン 		炒め筍と鶏肉の香味ダレサラダ 新玉ねぎのスープ	752	32.6	きな粉,鶏肉,鶏モモ肉	牛乳	にんじん,ほうれんそう	もやし,コーン缶,にんにく,筍缶,玉葱,エリンギ,キャベツ	コッペパン,三温糖,じゃがいも	米ぬか油,ごま油
1 6 木	カレーライス 		三色お豆とコールスローサラダ	758	24.7	豚こま肉,無塩せきポークハム	牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり	精白米,おおむぎ(押麦),じゃがいも,薄力粉	米ぬか油,マヨネーズ(全卵型)
1 7 金	みそラーメン 		手作りジャンボシュウマイ	823	37.7	赤みそ,八丁みそ,豚もも千切り,豚骨,蒸し豆腐,豚肉	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,キャベツ,玉葱	蒸し中華めん,かたくり粉,生シュウマイの皮	ごま油,米ぬか油
2 0 月	麦ご飯 		麻婆豆腐 春の春雨 紅トウファ	827	33.3	豚肉,八丁みそ,絹ごし豆腐,無塩せきポークハム,豆乳	牛乳,寒天(粉),クリーム(乳脂肪)	にんじん,にら,菜の花	しょうが,にんにく,玉葱,干し椎茸,ねぎ,きゅうり,もも(缶詰)	精白米,おおむぎ(米粒麦),三温糖,でんぷん,でんぷん春雨,上白糖	油,ごま油
2 1 火	たけのこご飯 		さわらの竜田揚げ 根菜の和スープ汁	641	23.0	鶏肉,油揚げ,さわら,生揚げ,白みそ,赤みそ,かつお削り節(細切り)	牛乳	とうがらし(乾),にんじん,万能ねぎ,こまつな	たけのこ,にんにく,しょうが,だいこん,ごぼう,ねぎ	精白,三温糖,米ぬか,かたくり粉,三温糖,でんぷん,さといも	米ぬか油,ごま油
2 2 水	麦ご飯 		きゃべつたっぷりメンチカツ 小松菜ともやしのお浸し 大根と油揚げみそ汁	809	34.4	豚ひき肉,鶏ひき肉,かつお削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳,こんぶ	こまつな,にんじん	玉葱,キャベツ,もやし,だいこん,はくさい	精白米,おおむぎ(米粒麦),パン粉,薄力粉,三温糖	油,米ぬか油,白ごま
2 3 木	コーンツナトースト 		かぶのライスモルトサラダ ラビュタのシータのスープ	878	33.0	まぐろ缶詰,和牛モモ肉	牛乳,シュレットチーズ	にんじん	玉葱,コーン缶,かぶ,きゅうり,キャベツ,しょうが,にんにく,セロリー,トマト缶	食パン,上白糖,じゃがいも,薄力粉,マカロニ	マヨネーズ(全卵型),油
2 4 金	白飯 		赤魚の磯部揚げ 菜の花の胡麻和え 春の豚汁	720	33.9	あかうお,豚ばら肉,赤みそ,白みそ	牛乳,青のり	菜の花,にんじん,こまつな	もやし,玉葱,キャベツ,ねぎ	精白米,薄力粉,かたくり粉,上白糖,じゃがいも	米ぬか油,白ごま
2 7 月	白飯 		ぐる煮 山と里と海のもの せとか	610	22.5	鶏肉モモ肉,生揚げ	牛乳,くきわかめ	にんじん	だいこん,ごぼう,山菜ミック,なめこ,せとか	精白米,板こんにゃく,さといも,三温糖	
2 8 火	うどん 		ジャジャトウフーメン ぶりからきゅうり	607	28.1	豚ひき肉,鶏ひき肉,高野豆腐,サイコロ,赤みそ,八丁みそ	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,玉葱,筍缶,ねぎ,きゅうり	うどん,三温糖,でんぷん,上白糖	米ぬか油,ごま油
3 0 木	チキンライス 		マカロニスー ぐりとぐらのカステラ	777	26.6	鶏モモ肉,ベーコン,蒸しかまぼこ,無塩せき豆腐,ひよこまめ,大豆,たまご	牛乳,スキムミルク,調理用1L牛乳,ヨーグルト	パセリ,にんじん,ほうれんそう	にんにく,セロリー,玉葱,キャベツ	精白米,おおむぎ(押麦),じゃがいも,薄力粉,上白糖,はちみつ	有塩バター,無塩バター,米ぬか油

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。