



令和8年 4月 中学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主 な 材 料 名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主に「E補料」になる 黄の仲間 熱や力の元になる		
10 金	ごはん	○			米		764 kcal
	クリスピーチキン(AF)		鶏肉		油,コーン粉末,でん粉,砂糖	塩,こしょう	27.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	大根,人参,とうもろこし	ごま,油,砂糖	しょうゆ,酢	22.4 g
	春のすまし汁		鶏肉,かまぼこ	人参,大根,長ねぎ		塩,うすくちしょうゆ	2.9 g
	ぶどうゼリー				砂糖	ぶどう果汁	
13 月	ごはん	○			米		821 kcal
	春巻き		鶏肉	筍,玉ねぎ,人参,キャベツ,しいたけ	春雨,砂糖,でん粉,小麦粉,油	しょうゆ,オイスターソース,塩	27.4 g
	春雨サラダ			人参,もやし,きゅうり,とうもろこし	春雨,砂糖,ごま油,ごま	酢,しょうゆ,からし,塩	27.2 g
	食べるスープ		豚肉,豆腐	もやし,玉ねぎ,人参,小松菜,しょうが,にんにく	油,ごま油	みそ,酒,みりん,しょうゆ,塩	2.8 g
14 火	子供パン	○			パン(乳なし)		705 kcal
	ミートボール(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉,砂糖	ケチャップ,塩,しょうゆ	31.9 g
	マカロニサラダ (マヨネーズ)			キャベツ,きゅうり,人参	マカロニ	塩	26.2 g
	白菜とベーコンのスープ		豚肉,ベーコン	玉ねぎ,人参,白菜	じゃがいも	塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ	3.3 g
15 水	ごはん	○			米		740 kcal
	豆腐ハンバーグ		豆腐,鶏肉	玉ねぎ	でん粉,砂糖	塩,みりん	29.8 g
	もやしのサラダ			もやし,人参,きゅうり	油,砂糖	酢,塩,こしょう	21.5 g
	ちくわぶ入り豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ	人参,ごぼう,長ねぎ	ちくわぶ(小麦粉)	みそ	2.7 g
16 木	はちみつパン	○			パン(乳なし)		715 kcal
	野菜コロッケ			人参,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	塩	25.7 g
	だいコーンサラダ			大根,とうもろこし,きゅうり	油,砂糖	酢,塩,こしょう	26.6 g
	野菜スープ		豚肉,ベーコン	玉ねぎ,人参	じゃがいも	塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ	3.3 g
17 金	ごはん	○			米		775 kcal
	白身魚のサクサクフライ		スケソウダラ(魚)		油,パン粉,コーンフレーク,でん粉	塩,ソース	27.7 g
	大豆サラダ		大豆	キャベツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	28.1 g
	沢煮椀		豚肉	筍,人参,ごぼう,しいたけ,ほうれん草,大根		塩,こしょう,しょうゆ	2.5 g
20 月	ごはん	○			米		708 kcal
	豚小間の生姜焼き		豚肉	しょうが,玉ねぎ	油	しょうゆ,酒,みりん,塩,こしょう	28.7 g
	オレンジ(2個)			オレンジ			17.6 g
	春野菜のみそ汁		生揚げ	玉ねぎ,キャベツ,さやえんどう	じゃがいも	みそ	2.6 g

日	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主に「E補キ」になる 黄の仲間 熱や力の元になる		
21 火	ツイストパン	○			パン(乳なし)		716 kcal
	鶏肉のケチャップ煮		鶏肉	トマト, にんにく	砂糖	塩, こしょう	34.4 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー, とうもろこし, 人参		酢	21.9 g
	ニョッキの豆乳スープ		鶏肉, 豆乳, 脱脂粉乳	人参, 玉ねぎ, エリンギ	じゃがいも, 油, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう	3.9 g
22 水	地粉うどん	○			地粉うどん		851 kcal
	肉汁うどん		豚肉, 油揚げ	しいたけ, 人参, 小松菜, 長ねぎ	砂糖	酒, みりん, 塩, しょうゆ	33.0 g
	ハスのスパイシー合せ揚げ		豚肉, 鶏肉	れんこん, 玉ねぎ	油, でん粉, 砂糖, パン粉, 小麦粉	塩, カレー粉, こしょう	33.9 g
	青菜としめじのサラダ			ほうれん草, しめじ	油, 砂糖	しょうゆ, 酢, 塩	4.1 g
23 木	ごはん	○			米		811 kcal
	チキンカレー (アレルギーフリールー使用)		鶏肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマト	じゃがいも, 油	ソース, カレー粉, 塩, しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレールウ(アレルギーフリー)	26.3 g
	オムレツ		卵		砂糖, でん粉, 油	塩, 酢	27.0 g
	三色サラダ			キャベツ, とうもろこし, 人参	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	3.5 g
24 金	フラワーロールパン	○			パン(乳なし)		726 kcal
	ハンバーグデミグラスソース		鶏肉, 豚肉	玉ねぎ, しめじ	油, 砂糖, 小麦粉	ケチャップ, ソース, 塩	28.6 g
	フレンチサラダ			キャベツ, きゅうり, みかん	油	酢, 塩, こしょう	27.8 g
	ABCスープ		ベーコン, 豚肉	人参, 玉ねぎ, トマト	じゃがいも, マカロニ	塩, こしょう, コンソメ	3.9 g
27 月	ごはん	○			米		725 kcal
	しゅうまい(3個)		豚肉	玉ねぎ, しょうが	でん粉, 砂糖, 小麦粉, ごま油	塩, こしょう, ほたてエキス	29.1 g
	ゆかり和え			キャベツ, きゅうり		塩, ゆかり	19.5 g
	四川豆腐		豚肉, 豆腐	しょうが, にんにく, 人参, 玉ねぎ, 筍, しいたけ	油, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうゆ, 一味唐辛子	2.3 g
28 火	たけのご飯	○	鶏肉, 油揚げ	たけのこ, しいたけ, 人参	米, 麦, 油, 砂糖	酒, うすくちしょうゆ, 塩	724 kcal
	サバの竜田揚げ		サバ(魚)		油, でん粉	しょうゆ	29.7 g
	辛子和え			もやし, 小松菜	砂糖	からし, しょうゆ	27.8 g
							2.0 g
30 木	コーヒーミルク	コーヒーミルク	生乳				718 kcal
	コッパパン				パン(乳なし)		28.9 g
	ミートソースのパリツォーネ		鶏肉	玉ねぎ, にんにく	油, 砂糖, 小麦粉	ケチャップ	26.2 g
	ごぼうサラダ			ごぼう, 人参, キャベツ	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	3.4 g
	鶏とキャベツのクリーム煮		鶏肉, ベーコン, スキムミルク, 牛乳	人参, 玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも, 油, 小麦粉	コンソメ, 塩	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						平均栄養価	750 kcal 29.2 g 25.3 g 3.1 g

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？

当番以外の方は、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

ご入学・ご進級おめでとうございます。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いいたします。