

2026年 4月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
13(月)	牛乳		牛乳							879	37.4
	ふわふわキーマカレー	大豆 豆腐 鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト	しょうが 七厘 たまねぎ にんにく	小麦粉 米	米油	赤ワイン ケチャップ しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう トマトケチャップ			
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	米油	粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
14(火)	牛乳		牛乳							751	29.7
	ライスボールパン					ライスボールパン					
	春のベベロンチーノ	鶏肉 ホーカム		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり はくさい	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
15(水)	牛乳		牛乳							765	27.8
	桜ごはん	油揚げ		にんじん	干しいたけ 桜の花	米 こんにやく	ごま	清酒 しょうゆ 粗塩			
	ちくわの元気揚げ	ちくわ		にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉	米油	粗塩			
	キャベツの一味漬				キャベツ きゅうり			粗塩 一味唐辛子			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
16(木)	牛乳		牛乳							796	31.8
	ツイストパン					ツイストパン					
	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	バター 米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	えびとコーンの炒め物	えび ベーコン		こまつな	キャベツ ホルモン		米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	清見柑				清見柑						
17(金)	牛乳		牛乳							838	36.6
	ごはん					米					
	スタミナ焼肉	豚肉			たまねぎ にんにく ねぎ	砂糖	ごま油 米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	わかめ	にんじん	だいこん			かつお節 鰹節			
20(月)	牛乳		牛乳							857	28.2
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが 七厘 たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米 麦	バター 米油	ケチャップ しょうゆ 粗塩 カレー粉 かつお節 トマトケチャップ			
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
21(火)	牛乳		牛乳							815	32.2
	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり	こどもパン	マヨネーズ	粗塩 こしょう			
	ワンタンスープ	鶏肉		にら にんじん	たけのこ ねぎ はくさい	ワンタンの皮	ごま油 米油	しょうゆ 粗塩 こしょう かつお節 鰹節			
	手作りミルクゼリー		生クリーム 寒天 牛乳			砂糖		バナナゼラチン			
22(水)	牛乳		牛乳							755	35.7
	たけのこごはん	油揚げ 豚肉		にんじん	かんぴょう たけのこ 干しいたけ	砂糖 米		清酒 しょうゆ 粗塩			
	しいらの磯辺フライ	しいら	あおのり			小麦粉 パン粉	米油	粗塩 こしょう			
	ごまあえ				キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
23(木)	牛乳		牛乳							803	33.2
	ごはん					米					
	親子煮	生揚げ たまご 鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
	小松菜と白滝の炒め物	豚肉		こまつな	にんにく ねぎ	しらたき 砂糖	ごま油 ごま	清酒 しょうゆ			
24(金)	牛乳		牛乳							818	34.1
	わかめうどん	かまぼこ 鶏肉	わかめ	にんじん	ねぎ	うどん		清酒 しょうゆ 粗塩 かつお節 鰹節			
	小魚と大豆のシャリシャリ揚げ	大豆	かえり煮干し			小麦粉 砂糖	米油	しょうゆ			
	白菜とベーコンの炒め物	ベーコン		チゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
27(月)	牛乳		牛乳							814	31.9
	チキンライス	鶏肉		にんじん ビーマン	たまねぎ	米	米油	粗塩 こしょう トマトケチャップ パプリカ			
	豚肉のかりかり揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でんぶん	米油	しょうゆ			
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	粗塩 米酢 こしょう			
28(火)	牛乳		牛乳							882	34.5
	ごはん					米					
	さばのしょうが煮	さば	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	肉じゃが	凍り豆腐 豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	砂糖 こんにやく	清酒 しょうゆ 煮干し			
	浅漬			にんじん	はくさい			粗塩			
30(木)	牛乳		牛乳							850	30.1
	ロールパン					ロールパン					
	チキンスープパゲッティ	鶏肉	生クリーム チーズ 牛乳	にんじん パセリ ビーマン	たまねぎ	小麦粉 スパゲッティ	バター 米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	イタリアンサラダ			赤ビーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	オリーブ油 米油	粗塩 米酢 こしょう バジル			
<b>給食回数 13回</b>									<b>今月の栄養量</b>	<b>817</b>	<b>32.6</b>
* 材料は都合により変更することがあります							* 牛乳は4月～10月の間250mlになります		<b>基準栄養量</b>	<b>830</b>	<b>27.0～41.5</b>