

令和8年度4月大矢野中学校献立表



今月の給食目標： 春を感じよう！



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー(kcal)	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	たんばく質(g)	
8	火	始業式							
9	木	麦ごはん		大豆の五目煮 ツナサラダ	米 精麦(ぶちまる君) 油 じゃがいも こんにやく 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 鶏肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ ノンドリップツナ	にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ だいこん きゅうり	755 29.5	
10	金	ごはん		お祝いカレー 海藻サラダ ケーキ	米 じゃがいも ごま 砂糖 オリーブオイル ケーキ	普通牛乳(飲用) 鶏肉 枝豆むき身	たまねぎ にんじん しょうが わかめ 海藻サラダ キャベツ きゅうり コーン	866 23.8	
13	月	麦ごはん		春野菜みそ汁 いわしのトマト煮 コーンサラダ	米 精麦(ぶちまる君) じゃがいも	普通牛乳(飲用) あげ いわしのトマト煮 ノンドリップツナ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー コーン カリフラワー	797 28	
14	火	ごはん		マーボー豆腐 しめじの中華和え	米 砂糖 ごま油 でんぷん 油 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 豚肉 蒸し挽き割り大豆 ハム	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ水煮 ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	710 28	
		ふるさとくまさんデー ～熊本市～							
15	水	ひのくにパン		タイピーエン 肥後焼売 甘夏サラダ	ひのくにパン はるさめ ごま油 オリーブ油 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ うずら卵 肥後焼売	ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ きくらげ 甘夏みかん缶 枝豆むき実 キャベツ きゅうり	693 27	
16	木	ごはん		すまし汁 鶏の照り焼き ごま和え	米 砂糖 ごま	普通牛乳(飲用) 豆腐 かまぼこ かつお節 鶏肉	たまねぎ にんじん ねぎ こんぶ えのきたけ しょうが もやし ほうれんそう	723 30	
17	金	食パン		きつねうどん かみかみサラダ いちごジャム	食パン うどん アーモンド 油 砂糖	普通牛乳(飲用) あげ 鶏肉 かまぼこ かつお節 チーズ ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんぶ キャベツ きゅうり りんご いちごジャム	727 29	
20	月	麦ごはん		豚汁 千草焼 春雨のごま酢あえ	米 精麦(ぶちまる君) はるさめ こんにやく ごま 砂糖(三温) ごま油	普通牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 千草焼	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり だいこん もやし	778 25	
21	火	ごはん		キムチ肉じゃが 切り干し大根の和え物	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖(三温) ごま	普通牛乳(飲用) さつま揚げ 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん にら 白菜キムチ だいこん キャベツ きゅうり	806 27	
22	水	ミルクパン		春キャベツの Pasta ハムと新玉ねぎのマリネ	ミルクパン バター オリーブ油 スパゲッティ 砂糖 オリーブオイル	普通牛乳(飲用) ベーコン ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン もやし	770 29	
23	木	ゆかりごはん		そうめん汁 茎わかめのきんぴら	米 そうめん・冷むぎ(乾) ごま つきこんにやく 油 砂糖(三温) ごま油	普通牛乳(飲用) あげ かまぼこ かつお節 豚肉 いんげん さつま揚げ	ゆかり にんじん ねぎ こんぶ えのきたけ れんこん ごぼう 手軽にリマ茎わかめ	841 30	
24	金	はちみつトースト		クリームシチュー 春キャベツのツナサラダ	食パン バター はちみつ 油 砂糖(三温) じゃがいも	普通牛乳(飲用) 鶏肉 ノンドリップツナ 普通牛乳(調理用)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	710 26	
27	月	たけのこごはん		親子煮 ブロッコリーサラダ	米 油 砂糖(三温) じゃがいも	あげ 枝豆むき身 鶏肉 凍り豆腐 普通牛乳(飲用) 卵 かまぼこ かつお節 かにかまフレーク	たけのこ にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ ねぎ こんぶ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	785 32	
28	火	ごはん		呉汁 ちくわの磯辺揚げ ピーマンの塩昆布和え	米 薄力粉 油 でんぷん ごま	普通牛乳(飲用) 大豆 あげ いりこ ちくわ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ あおのり ピーマン もやし こんぶ	756 36	
29	水	昭和の日							
30	木	ハヤシライス		コールスローサラダ	じゃがいも 油 バター 水稲めし(精白米) 精麦(ぶちまる君)	ぶた大型かた脂身 ハム 普通牛乳(飲用)	にんじん たまねぎ しめじ ダイストマト にんにく グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり コーン	796 26	