



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示				予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	かえ にび	
1金	主食 主菜	ご飯	米						4/23 (木)
	副菜	魚のイタリアンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	モウカサメ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム				
	牛乳	大根サラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ				
		春キャベツスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ				
牛乳	抹茶ホワイトケーキ	小麦粉 上白糖 バター マーガリン チョコレート	調理用牛乳 卵			卵	乳	小麦	
7木	主食 主菜	ご飯	米						4/24 (金)
	副菜	鮭の西京焼き 粉吹芋	じゃが芋	さけ 味噌 青のり					
	牛乳	小松菜の辛子和え	サラダ油 ごま油		小松菜 もやし きゅうり 人参				
		レバーのかりん揚げ	でん粉 揚げ油 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜		乳		
牛乳	もずく汁		もずく	大根 長ねぎ えのきたけ					
8金	主食 主菜	キーマカレー	米 サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 缶		乳	小麦	4/27 (月)
	副菜	タンドリーチキン フライドポテト	じゃが芋 揚げ油	鶏肉 ヨーグルト 青のり	玉ねぎ にんにく		乳		
	牛乳	キャロットドレッシングサラダ	オリーブ油 はちみつ		キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ				
		柑橘類			柑橘類				
11月	主食 主菜	ご飯	米						4/28 (火)
	副菜	豚肉のすき焼き風煮	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	えのきたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草			小麦	
	牛乳	塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ				
		豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ					
牛乳	つぼん汁	こんにゃく	鶏肉	大根 人参 干し椎茸 万能ねぎ					
12火	主食 主菜	ご飯	米						4/30 (木)
	副菜	麻婆じゃが	じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 レンズ豆	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 人参 たらこのこ				
	牛乳	ナムル	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく				
		春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	白菜 きくらげ 長ねぎ				
牛乳	杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん缶		乳			
13水	主食 主菜	ご飯	米						5/1 (金)
	副菜	鱈の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	あじ	生姜 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ				
	牛乳	こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ				
		うずら卵の生姜煮		うずら卵	生姜		卵		
牛乳	根菜のごま汁	じゃが芋 ごま	味噌	大根 人参 ほうれん草					
14木	主食 主菜	きな粉揚げパン	小麦粉 上白糖 ショートニング 揚げ油	加糖練乳 脱脂粉乳 きな粉			乳	小麦	5/7 (木)
	副菜	洋風オムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉ねぎ ほうれん草		卵	乳	
	牛乳	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ				
		甘辛パテ	じゃが芋 バター 上白糖				乳		
牛乳	ジュリエンスープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参					
15金	主食 主菜	ご飯	米						5/8 (金)
	副菜	鯖の竜田揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油 三温糖	さば	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ				
	牛乳	おかか和え		おかか	もやし 小松菜 コーン				
		じゃが芋の金平	サラダ油 じゃが芋 三温糖	豚肉	人参 干し椎茸 いんげん				
牛乳	山菜汁		鶏肉	長ねぎ 人参 たけのこ わらび みずなめこ えのきたけ					
18月	主食 主菜	ご飯	米						5/11 (月)
	副菜	いかのチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	いか	玉ねぎ 長ねぎ ピーマン にんにく 生姜				
	牛乳	切干大根サラダ	サラダ油		切干大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ				
		小松菜炒り卵	サラダ油	卵 オイスターソース	小松菜 もやし		卵		
牛乳	寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 バイン缶					
19火	主食 主菜	ご飯	米						5/12 (火)
	副菜	鮭ときのこのカップ焼き	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	さけ 味噌	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ				
	牛乳	春野菜のサラダ	サラダ油		きゅうり キャベツ グリーンアスパラ				
		枝豆コーン炒め	サラダ油		玉ねぎ コーン 枝豆				
牛乳	ABCパスタスープ	ABCパスタ	ベーコン	玉ねぎ 人参			小麦		

※マークシートでの申込締切は4月1日までです。



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示				予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	かえ び	
20 水	牛乳 主食 主菜	ご飯	米						5/13  (水)
		和風ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖 小麦粉	豆腐 豚肉 大豆 卵	玉ねぎ 干し椎茸	卵	小麦		
	副菜	蓮根サラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ				
		竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 卵 青のり		卵	小麦		
		沢煮椀	こんにやく	豚肉	大根 人参 長ねぎ				
21 木	牛乳 主食 主菜	わかめご飯	米	わかめ				5/14  (木)	
		えび入り中華卵焼き	ごま油 上白糖 小麦粉	卵 えび 豆腐	たけのこ 赤ピーマン 万能ねぎ	卵			えび
	副菜	パンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	キャベツ 人参 玉ねぎ				
		小さいわしの黒こしょう揚げ	小麦粉 揚げ油	小さいわし					
		ワントンスープ	ワントンの皮 ごま油	豚肉	にら 人参 白菜 きくらげ		小麦		
22 金	牛乳 主食 主菜	ご飯	米					5/15  (金)	
		高野豆腐と鰹の揚げ煮	小麦粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	かつお 高野豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸				
	副菜	わかめときゅうりのさっぱり和え	三温糖	わかめ	キャベツ きゅうり				
		玉ねぎのみそ汁	旬の鰹を揚げて高野豆腐や野菜と一緒に煮込んで食べやすく料理します。	油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 えのきたけ 長ねぎ				
		アロエフルーツ			アロエシロップ 黄桃缶 甘夏みかん缶				
25 月	牛乳 主食 主菜	ご飯	米					5/18  (月)	
		豚キムチ生揚げ	サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま油	豚肉 生揚げ	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ にら 白菜 キムチ				
	副菜	中華サラダ	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 大根 玉ねぎ				
		卵とコーンのスープ	小麦粉	卵	玉ねぎ 人参 万能ねぎ コーン	卵			
		メロン	旬のメロンを味わいます。		メロン				
26 火	牛乳 主食 主菜	ご飯	米					5/19  (火)	
		新じゃが芋のそばろ煮	じゃが芋 こんにやく サラダ油 上白糖	豚肉	玉ねぎ 人参 たけのこ いんげん 生姜				
	副菜	ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし				
		ひじきふりかけ	上白糖	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ					
		みそけんちん汁	ごま油	油揚げ 味噌	ごぼう 大根 人参 長ねぎ				
27 水	牛乳 主食 主菜	キャロットライス	米 バター		人参	乳		5/20  (水)	
		豆腐のピザ風	サラダ油 小麦粉	豆腐 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんにく	乳			
	副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 卵不使用 マヨネーズ		人参 きゅうり コーン 玉ねぎ				
		きびなごのガーリック揚げ	小麦粉 揚げ油	きびなご					
		パイザンヌスープ	サラダ油	鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ				
28 木	牛乳 主食 主菜	ご飯	米					5/21  (木)	
		五目卵焼き	サラダ油 上白糖	卵 豚肉 大豆 干ひじき	人参 玉ねぎ 干し椎茸	卵			
	副菜	根菜煮	サラダ油 こんにやく 三温糖	鶏肉	ごぼう れんこん 人参 いんげん				
		白菜の甘酢和え	上白糖	糸昆布	白菜 きゅうり				
		さつま汁	さつま芋	豆腐 味噌	長ねぎ 大根 小松菜				
29 金	牛乳 主食 主菜	ミルクパン	小麦粉 上白糖 ショートニング	加糖練乳 脱脂粉乳		乳	小麦	5/22  (金)	
		白身魚のチーズフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	メルルーサ 粉チーズ 卵		卵	乳		小麦
	副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ				
		ペンネアラビアータ	オリーブ油 マカロニ	鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ピーマン		小麦		
		コーンチャウダー	サラダ油 じゃが芋 コーンスターチ バター	いんげん豆 調理用牛乳	玉ねぎ コーン	乳			

材料の都合により料理を変更する場合があります。

\*特定原材料のうち、そば・ピーナッツ・くるみを除く5品目についてアレルギー表示しています。  
\*ちりめんじゃこ・もずく・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。  
\*材料の( )内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。

WEB画面の  
献立更新は  
5日ごろです



栄養価	国基準	今月の平均
エネルギー Kcal	830	794
たんぱく質 g	27.0~41.5	32.2
脂質 g	18.4~27.7	25.5

献立、食材に関することは学務課中学校栄養士にお問い合わせください。

新茶の季節です!

お茶に含まれる成分と健康効果

<p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用 ↑</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>★リラックス効果</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★園部予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

《在校時一括予約のご案内》

- ★卒業まで自動的に予約が入り、予約忘れがありません。
- ★「ランチ」と「牛乳のみ」が選択できます。  
在校時一括予約で一月分分の予約が入った後に予約の変更やキャンセルなどもできます。
- ★在校時一括予約は、随時申し込みができます。