令和8年4月

4月　給食献立表

田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
7（火）	○	手巻きちらし	鶏肉 油揚げ	牛乳／ のり	人参 さやいんげん	かんぴょう	米 麦 砂糖 きび砂糖		778	29.9	21.3	3.0
2・3年生給食開始		鶏肉のごま味噌かけ	鶏肉 みそ			生姜	きび砂糖 でん粉	ごま				
		辛子和え			小松菜	もやし キャベツ	きび砂糖					
		さつま汁	みそ		人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋 こんにゃく	サラダ油				
		でこぽん				でこぽん						
		炒り大豆	大豆									
8（水）	○	フィッシュバーガー	すけとうだら	牛乳／		キャベツ	コッペパン	大豆油	726	28.0	27.8	3.2
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		ABCスープ	ベーコン		人参 小松菜 かぶ(葉)	かぶ 玉葱	マカロニ	サラダ油				
		黄桃缶				黄桃缶						
		アーモンド						アーモンド				
9（木）		入学式										
10（金）	○	白飯		牛乳／			米 麦		826	31.4	22.9	2.8
		鯖の味噌煮	鯖 みそ			生姜 長葱	きび砂糖					
		チンゲン菜のごまあえ			チンゲン菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま				
		かきたま汁	卵 豆腐		人参 小松菜	玉葱	でん粉					
		大学芋					さつま芋 きび砂糖 水あめ	大豆油 ごま				
13（月）	○	チキンカレーライス	鶏肉	牛乳／ チーズ	人参 トマト缶	玉葱 にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	817	25.3	27.0	2.1
		キャベツのごまサラダ			人参	キャベツ コーン缶 きゅうり 玉葱	砂糖	ごま サラダ油				
1年生給食開始		りんご				りんご						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
14（火）	○	白飯		牛乳／			米 麦		736	28.3	17.8	2.1
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのり			てんぷら粉	大豆油				
		おかかあえ	削り節		小松菜	キャベツ もやし						
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	長葱	じゃが芋					
		ヨーグルト	ゼラチン	寒天 粉乳 脱脂粉乳			砂糖 異性化液糖					
15（水）	○	あんかけ焼きそば	豚肉 いか うずら卵	牛乳／	人参 チンゲン菜	白菜 玉葱 にんにく	中華めん でん粉	サラダ油 ごま油	736	29.8	20.8	2.4
		ツナ和え	ツナ		小松菜 人参	もやし キャベツ	きび砂糖					
		シナモンドーナツ	豆乳				小麦粉 砂糖	マーガリン 大豆油				
		炒り大豆	大豆									
16（木）	○	白飯		牛乳／			米 麦		780	34.1	23.4	2.6
		鰆の西京焼き	鰆 みそ									
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜	コーン缶 キャベツ レモン果汁 生姜	きび砂糖	ごま油 ごま				
		ひじきの炒り煮	大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん	きび砂糖	サラダ油				
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	長葱 ごぼう 大根	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
17（金）	○	ピザトースト	ベーコン	牛乳／ チーズ	ピーマン	玉葱	食パン	サラダ油	722	28.2	27.9	3.6
		春キャベツのクラムチャウダー	鶏肉 あさり いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	人参	玉葱 マッシュルーム キャベツ	米粉	サラダ油 バター				
		揚げ大豆サラダ	大豆		人参	もやし きゅうり	でん粉 砂糖	大豆油 ごま油				
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどうジュース	異性化液糖					
20（月）	○	白飯		牛乳／			米 麦		780	29.1	24.5	2.2
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	大豆油				
茨城県郷土料理		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		煮合い	油揚げ		人参	干し椎茸 れんこん ごぼう	しらたき きび砂糖	サラダ油 ごま				
		かぶの味噌汁	豆腐 みそ		かぶ(葉)	かぶ 玉葱 長葱						
		炒り大豆	大豆									

令和8年4月

４月　給食献立表

田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
21（火）	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	779	34.0	30.7	3.1
		ひじきのサラダ		ひじき	人参 赤ピーマン	コーン缶 キャベツ 玉葱		サラダ油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	人参 トマトピューレ トマト缶	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油 生クリーム				
		小魚		煮干し								
22（水）	○	中華丼	豚肉 いか うずら卵	牛乳／	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉葱 白菜 長葱 干し椎茸 たけのこ	米 麦 きび砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	842	27.8	23.7	2.6
		中華サラダ			人参	もやし きゅうり	きび砂糖	サラダ油 ごま油 ごま				
		杏仁豆腐				パイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖					
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
23（木）	○	白飯		牛乳／			米 麦		766	28.7	21.5	2.5
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油 ごま				
		おひたし			小松菜	もやし キャベツ						
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 たけのこ	じゃが芋 しらたき きび砂糖	サラダ油				
		根菜のみそ汁	油揚げ みそ		人参	大根 ごぼう 長葱						
		ひとくちはちみつレモンゼリー				はちみつレモンジュース	異性化液糖					
24（金）	○	スパゲティ大豆ソース	豚肉 大豆 みそ	牛乳／	ピーマン トマト缶	玉葱 生姜 エリンギ	スパゲティ きび砂糖 でん粉	サラダ油	796	33.3	24.4	3.1
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		手作りチーズスコーン	豆乳	チーズ			小麦粉 砂糖	バター				
		小魚		煮干し								
27（月）	○	高野豆腐のそぼろご飯	豚肉 高野豆腐	牛乳／	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	777	35.8	22.3	2.8
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		白菜と卵の味噌汁	油揚げ 卵 みそ		小松菜	えのき茸 白菜						
		りんご				りんご						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
28（火）	○	白飯		牛乳／			米 麦		778	26.5	29.5	1.8
		秋刀魚のカレー揚げ	秋刀魚			にんにく	でん粉	大豆油				
		たくあんあえ			人参	たくあん キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		かぶ(葉) 人参	かぶ	じゃが芋					
29（水）		昭和の日										
30（木）	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳／	人参	にんにく 生姜 長葱 エリンギ 白菜	米 麦	サラダ油 ごま ごま油	732	24.4	21.4	2.4
		春雨サラダ			人参	きゅうり	春雨 きび砂糖	サラダ油				
		中華卵スープ	卵 豆腐		小松菜	玉葱	でん粉	ごま油				
		アセロラゼリー				アセロラ	異性化液糖					
		アーモンド						アーモンド				

平均栄養量	773	29.7	24.2	2.6

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/34.2(25～40)ｸﾞﾗﾑ、脂質/23.1(22.8～27.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、食塩相当量/2.5ｸﾞﾗﾑ未満です。

献立について

献立は、素材を生かした手作りの給食を多く提供していくよう努めています。

また、伝統的な日本食の良さを生かし、不足しがちな魚・芋・豆・海藻類を多く取り入れた幅広い献立を心がけています。

給食を通し、生徒一人ひとりが自分の健康について意欲的に考えられる給食、また楽しく食べられる給食を目指していきたいと考えています。

ご家庭へのお願い

★給食を停止する場合★

ケガや病気等で長期間欠席することが明らかになったときは、給食の提供と給食費の徴収を停止できる場合があります。給食の停止には届け出が必要となりますので、その際は担任までご相談ください。届出を受理した日を０日とし、学校休業日（土日祝日を含む）を除いた４日目以降が対象となります。詳しくは柏市のホームページをご覧ください。

★給食用の白衣★

白衣は、給食当番の生徒が週末に持ち帰りますので洗濯をお願いします。その際、白衣のほころびやボタンの取れているものがありましたら、お手数ですが繕っていただけると大変助かります。