令和8年度

4月 April 学校給食献立予定表

深谷市立明戸中学校

日 曜日	献立名	飲み物	食品群 体をつくる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
10 (金)	かつ丼		鶏肉				パン粉　薄力粉 三温糖	油	839 kcal
	骨丸ごとおかか和え		味付きおかか		ほうれん草 にんじん	キャベツ			38.4 g 22.0 g
	野菜椀 さくらゼリー		生揚げ　みそ		にんじん　小松菜	ごぼう　大根	じゃがいも　こんにゃく ゼリー	油	123.0 g 3.0 g
13 (月)	肉うどん		豚肉　なると　油揚げ		にんじん　にら　小松菜	しょうが　玉ねぎ　にら	三温糖	油	829 kcal
	マーマレードパンケーキ		たまご	牛乳　ヨーグルト			ホットケーキミックス マーマレード		27.7 g 20.5 g
	和風サラダ		かまぼこ		にんじん	きゅうり　キャベツ 玉ねぎ　しょうが	三温糖	油　ごま	131.5 g 2.9 g
14 (火)	カレーライス		豚肉	牛乳　チーズ	にんじん	玉ねぎ　にんにく しょうが	じゃがいも	油	879 kcal 29.2 g
	大豆のカリカリ揚げ		大豆	ちりめんじゃこ			片栗粉　三温糖	油	34.9 g
	ハムと大根のサラダ		ハム			大根　きゅうり キャベツ　レモン果汁	三温糖	油　ごま	115.9 g 4.1 g
15 (水)	わかめごはん						わかめごはん		828 kcal
	豚肉と高野豆腐のごまだれ		豚肉　高野豆腐 豚レバー			しょうが	片栗粉　三温糖	油　ごま	36.0 g 29.6 g
	たくあんサラダ		ハム		にんじん	たくあん　キャベツ きゅうり		油　ごま油　ごま	103.8 g 2.6 g
	沢煮椀		豚肉　生揚げ		にんじん　三つ葉	ごぼう　しいたけ　たけのこ	片栗粉　三温糖		
16 (木)	スラッピージョー		豚ひき肉	粉チーズ	にんじん　トマト	しょうが　にんにく 玉ねぎ	薄力粉 コッペパンスライス	油	841 kcal 32.4 g
	マカロニサラダ		ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ	三温糖	マヨネーズ	36.5 g 104.3 g
	クラムチャウダー		ベーコン　あさり	牛乳	にんじん	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも	油	3.9 g
17 (金)	ビビンバ　豚肉&炒り卵		豚ひき肉　みそ たまご			しょうが	三温糖	油　ごま油　ごま	755 kcal 28.4 g
	ナムル					きゅうり　もやし	三温糖	ごま油　ごま	26.7 g
	にんじんしゅうまい②		にんじんしゅうまい						100.5 g
	中華スープ		ベーコン	わかめ	にんじん　チンゲン菜	玉ねぎ　きくらげ	春雨	油	3.3 g
	清見オレンジ					清見オレンジ			
20 (月)	ごまみそラーメン		豚ひき肉　みそ		にんじん　にら	しょうが　にんにく きくらげ　玉ねぎ もやし　ｺｰﾝ　ねぎ	中華めん	油　ごま油　ごま	873 kcal 32.8 g 112.1 g
	アメリカンドッグ		ウインナー				ホットケーキミックス 薄力粉	油	3.5 g g
	春雨サラダ		ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり	春雨　三温糖	油　ごま油	
21 (火)	ごはん						ごはん		743 kcal
	厚焼き玉子		厚焼き玉子						29.9 g
	うま塩肉じゃが		豚肉		にんじん　こねぎ	にんにく　しょうが 玉ねぎ	じゃがいも　白滝	ごま油　油	24.3 g 103.2 g
	キム豚汁		豚肉　生揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ 白菜キムチ　玉ねぎ	こんにゃく	油	2.4 g
22 (水)	ごはん						ごはん		810 kcal
	油淋鶏(ユーリンチー)		鶏肉			ねぎ　にんにく　しょうが	片栗粉　三温糖	油　ごま油　すりごま	36.9 g
	ピーフン入り野菜炒め		豚肉		にんじん	しょうが　にんにく 玉ねぎ　キャベツ　干ししいたけ	ビーフン	油　ごま油	24.6 g 108.9 g
	コーン入り華風スープ		ベーコン　たまご		にんじん　小松菜	玉ねぎ　キャベツ ｺｰﾝ　きくらげ	片栗粉	油	2.6 g
23 (木)	白ごまきな粉揚げパン		きなこ				三温糖	ごま　油	829 kcal
	花野菜サラダ			チーズ	ブロッコリー　にんじん	カリフラワー　キャベツ 玉ねぎ	三温糖	油	28.8 g 33.0 g
	わんたんスープ		豚肉		にんじん　小松菜	玉ねぎ　きくらげ もやし　ねぎ	ワンタン皮	油	104.5 g 3.4 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
24 (金)	たけのこご飯		鶏肉　油揚げ	焼きのり	にんじん　さやいんげん	たけのこ	うす茶飯　三温糖		707 kcal
	ししゃもフライ②			ししゃもフライ				油	29.5 g
	温野菜みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ		かまぼこ　みそ	わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり	三温糖	油　ごま	24.5 g
	かき玉汁		たまご　なると		にんじん　小松菜	玉ねぎ	片栗粉		94.0 g 4.0 g
27 (月)	若竹うどん		鶏肉　油揚げ　なると	わかめ	にんじん	たけのこ　玉ねぎ ねぎ	三温糖	油	821 kcal 31.0 g
	かき揚げ			ちりめんじゃこ ひじき　桜えび	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも　薄力粉	油	24.5 g 119.8 g
	キャベツとじゃこのチーズサラダ			ちりめんじゃこ　チーズ	にんじん	キャベツ　きゅうり ｺｰﾝ　玉ねぎ	三温糖	ごま油　油　ごま	3.5 g
28 (火)	ごはん						ごはん		776 kcal
	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き		鶏肉	チーズ				マヨネーズ	37.7 g
	キャベツのペペロンチーノ		ベーコン		にんじん　小松菜	にんにく　キャベツ コーン		オリーブオイル	26.4 g 98.8 g
	スタミナスープ		豚肉　豆腐　みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ　大根　ねぎ にんにく	じゃがいも	油	2.8 g

※　食材の購入の都合により、使用食材や献立を変更する場合があることを予めご了承ください。

給食回数　13回

ごはん 8回　パン 2回　めん 3回

基準栄養価	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	32.0 g
脂質	27.3 g
炭水化物	114.1 g
食塩相当量	2.5 g