

令和8年度 4月学校給食献立表

4月給食目標

上手に準備と後始末をしよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		炭化物	しじつ 脂質					
			さかなく たいず だいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう さかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくろい れい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂					
7	火	始業式											
8	水	小1	中1	ミルクパン 牛乳	牛乳			ミルクパン			694	パン (小麦・乳)	
		なし	なし	ミートボールのトマト煮	ミートボール	トマトピューレ	玉ねぎ, にんにく	三温糖	油	塩, こしょう, ケチャップ, ソース, 赤ワイン, ブイオン	32.1	マカロニ (小麦)	
		なし	なし	じゃがいもの香草炒め	ベーコン	青ピーマン	玉ねぎ, とうもろこし, にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩, こしょう, 白ワイン, バジル(粉)	805	ミートボール (小麦)	
		なし	なし	パスタスープ	とり肉	にんじん	玉ねぎ, だいこん, しめじ, えだまめ	マカロニ	油	薄口, 塩, こしょう, ブイオン, とりがら	36.5		
9	木	小1	中1	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			644		
		なし	なし	いわしの梅煮	いわしの梅煮						28.4		
		なし	なし	のりサラダ	ツナ	のり	にんじん, こまつな	もやし, キャベツ	三温糖		塩, 醤油, 酢	756	
		なし	なし	さつま汁	とり肉, あつ揚げ, みそ	にんじん, ねぎ	れんこん, しいたけ	さつまいも, こんにゃく	油	酒, 煮干し	32.4		
10	金	小1	中1	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			617	ワンタン (小麦)	
		なし	なし	鶏肉の塩から揚げ	とり肉			かたくり粉, 米粉	油	塩, こしょう, 酒, 薄口	23.6		
		なし	なし	海藻サラダ	かまぼこ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり, とうもろこし	はるさめ, 三温糖	ごま油	酢, 薄口, 塩	751	
		なし	なし	ワンタンスープ	ぶた肉	チンゲンサイ, にんじん	玉ねぎ, もやし, きくらげ	ワンタン	油	塩, 酒, こしょう, 薄口, 中華味, とりがら	28.5		
13	月	小1	中1	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			638	春巻き (小麦)	
		なし	なし	春巻き	春巻き				油		18.3		
		なし	なし	野菜とささみのサラダ	ささみ	わかめ	にんじん	とうもろこし, キャベツ, きゅうり	三温糖	ごま油	酢, 薄口, 塩	807	
		なし	なし	ビーフンスープ	とり肉		にんじん, ねぎ	セロリ, 玉ねぎ, もやし	ビーフン	油	薄口, 塩, こしょう, とりがら	21.9	
14	火	小1	中1	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			586		
		なし	なし	鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが, にんにく, マーレード			醤油, 酒, 塩	25.5	
		なし	なし	ふきと牛肉の炒め煮	牛肉		にんじん, きぬさや	しょうが, ふき, ごぼう	こんにゃく, 三温糖	油	酒, 醤油, みりん	711	
		なし	なし	キャベツと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ, みそ	わかめ	にんじん	キャベツ, 玉ねぎ, しいたけ			煮干し	30.8	
15	水	小1	中1	ミルクパン 牛乳	牛乳			ミルクパン			614	パン (小麦・乳)	
		なし	なし	ミートオムレツ	たまご, 豚ひき肉	チーズ	青ピーマン	玉ねぎ, マッシュルーム		油	塩, こしょう, ブイオン, 酒	27.8	チーズ (乳)
		なし	なし	コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし, キャベツ, きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢, 塩, こしょう	839	
		なし	なし	ミネストローネ	ベーコン, 大豆		にんじん, トマト	にんにく, セロリ, 玉ねぎ	じゃがいも, 三温糖	オリーブ油	白ワイン, ケチャップ, ブイオン, 塩, こしょう, とりがら	36.9	
16	木	小1	中1	麦ごはん 牛乳	牛乳			麦ごはん, 大麦			646	カレー (小麦)	
		なし	なし	チキンカレー	とり肉, 大豆		にんじん, トマト	しめじ, グリンピース, りんごピューレ	じゃがいも	油	塩, カレー粉, ソース, 醤油, カレールー, とりがら	20.3	
		なし	なし	ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり, キャベツ, とうもろこし			ドレッシング	783	
		なし	なし	カラフルゼリー&フルーツ				みかん, パイン, バナナ	はちみつレモンゼリー			24.4	
17	金	小1	中1	ごはん 牛乳	牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います!		ごはん			689	パン粉(小麦)	
		なし	なし	れんこんハンバーグ	牛ひき肉, 豚ひき肉			玉ねぎ, しょうが, れんこん	パン粉, 三温糖	油, 卵不使用マヨネーズ	ケチャップ, ブイオン, 中濃ソース	27.6	デミグラス (小麦)
		なし	なし	春野菜ソテー	ベーコン		アスパラガス, にんじん, チンゲンサイ	キャベツ, しめじ, とうもろこし		オリーブ油	塩, こしょう, ブイオン	848	ラビオリ (小麦)
		なし	なし	ラビオリスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	ラビオリ, じゃがいも	オリーブ油	パセリ(乾), 薄口, ブイオン, こしょう, 塩, とりがら	33.6	
20	月	小1	中1	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			596	パン粉(小麦)	
		なし	なし	手作りぎょうつげ	えそすり身		いんげん	玉ねぎ, キャベツ	かたくり粉, 三温糖, パン粉	油	酒, 薄口, カレー粉	25.3	すり身 (卵)
		なし	なし	こんにゃくの炒め物	とり肉		にんじん, こまつな	とうもろこし	こんにゃく, 三温糖	油	酒, 薄口, みりん		
		なし	なし	豚もやし汁	ぶた肉		にんじん, チンゲンサイ	もやし, 玉ねぎ, えのきたけ		ごま油	塩, 酒, 薄口, かつお節		
21	火	小1	中1	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			606		
		なし	なし	魚のみそマヨネーズ焼き	さけ, みそ				三温糖	卵不使用マヨネーズ	塩, 酒, みりん	28.6	
		なし	なし	おひたし	油揚げ		ほうれんそう, にんじん	キャベツ, もやし	三温糖		薄口, みりん	733	
		なし	なし	鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, ごぼう	じゃがいも	油	酒, 塩, 薄口, かつお節	34.6	
22	水	小1	中1	ミニ黒糖パン 牛乳	牛乳			黒糖パン			588	パン (小麦・乳)	
		なし	なし	春キャベツとひき肉のトマトスパゲティ	牛ひき肉		にんじん, 青ピーマン, トマトピューレ	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	塩, 赤ワイン, ケチャップ, デミグラスソース, ソース, ブイオン, こしょう, チキンブイオン	22.6	スパゲティ (小麦)
		なし	なし	マリネサラダ	ハム	海藻ミックス	アスパラガス, にんじん	きゅうり, とうもろこし	三温糖	オリーブ油	酢, 白ワイン, 塩, こしょう	777	フルーツムース (乳)
		なし	なし	フルーツムース					フルーツムース			29.7	
23	木	小1	中1	五目チャーハン 牛乳	牛乳			ごはん			591	炒り卵 (卵)	
		なし	なし	炒り卵, とりひき肉		ねぎ	干しいたけ, たけのこ		油, ごま油	塩, こしょう, 酒, 醤油, 中華味, かつお節	27.1	つくね (小麦)	
		なし	なし	豚肉とチンゲンサイのオイスター炒め	ぶた肉	チンゲンサイ, にんじん	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ	三温糖, かたくり粉	油	酒, オイスターソース, 醤油	731	ワンタン (小麦)	
		なし	なし	具だくさん中華スープ	中華風つくね, あつ揚げ		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, レタス, きくらげ	ワンタン	油, ごま油	酒, 塩, こしょう, 薄口, 中華味, とりがら	33.1	

24 金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			600	
		鶏肉のマスタード焼き	とり肉			にんにく	はちみつ,かたくり粉	卵不使用マヨネーズ	粒入りマスタード,醤油,酒,塩,こしょう	25.9	
		グリーンサラダ	ハム		アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	オリーブ油	酢,薄口,塩,こしょう	734	
		野菜と大豆のスープ	ぶた肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	油	パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	30.7	
27 月	小 な し	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				パン粉(小麦)
		手作りぎょうつげ	えそすり身		いんげん	玉ねぎ,キャベツ	かたくり粉,三温糖,パン粉	油	酒,薄口,カレー粉		すり身(卵)
		こんにゃくの炒め物	とり肉		にんじん,こまつな	とうもろこし	こんにゃく,三温糖	油	酒,薄口,みりん	737	
		豚もやし汁	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	もやし,玉ねぎ,えのきたけ		ごま油	塩,酒,薄口,かつお節	31.5	
28 火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			609	
		豚肉の新玉ねぎソースかけ	ぶた肉			にんにく,しょうが,玉ねぎ	三温糖,かたくり粉		酒,塩,こしょう,薄口,醤油,みりん	26.1	
		かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	ごま油	酒,酢,薄口,塩	736	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	31.3	
29 水	昭和の日										
30 木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉,米粉	油	塩,酒,みりん,醤油	25.7	
		切干大根のサラダ	ハム		にんじん	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり		ごま,和風ドレッシング	薄口,みりん,だし汁	752	
		沢煮椀	ぶた肉,油揚げ		ねぎ,にんじん	もやし,玉ねぎ,ごぼう,たけのこ,しいたけ			酒,塩,薄口,醤油,かつお節,こんぶ	31.0	

