

令和8年4月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ果物	(5群) 穀類いも類 砂糖	(6群) 種実油脂		
10日 (金)	金芽米ご飯					米 麦		720 (kcal) 2.5 (g)	
	牛乳		牛乳						
	鶏そぼろ丼の具 (鶏そぼろ)	鶏肉 みそ 大豆			しょうが	砂糖	油		酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン
	鶏そぼろ丼の具 (たまごのあえもの)	鶏卵		にんじん	枝豆	砂糖 でん粉	油		食塩
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ かつお節		にんじん にら	しょうが 白菜 ねぎ 大根 えのきたけ 玉ねぎ りんご にんにく	砂糖	油 ごま油		中華スープ 食塩 しょうゆ 唐辛子
13日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		706 2.0	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ マッシュルーム	でん粉 砂糖 じゃが芋	油 豚脂		デミグラスソース ケチャップ ハヤシブレーク ソース 食塩
	白菜とささみのサラダ ドレッシング	鶏ささみ水煮		にんじん	白菜 とうもろこし きゅうり				玉ねぎドレッシング
	野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	油		コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル 食塩 こしょう
14日 (火)	—伊奈東中学校職場体験生作成献立— 金芽米ご飯					米 麦		803 2.1	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油		しょうゆ 酒
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	とうもろこし				イタリアンドレッシング
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	じゃが芋	油		
15日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		816 2.4	
	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	鶏卵		チーズ		砂糖 でん粉	油		食塩 酢
	フルーツミックスゼリー				パイナップル いちご レモン	砂糖 はちみつ			
	チキンカレー	鶏肉 大豆 鶏レバー		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パンパイヤ レーズン	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油		こしょう ソース カレールウ 食塩 ローレル
16日 (木)	—入学・進級おめでとう献立— 赤飯 ごま塩	小豆				米 もち米 でん粉	ごま	食塩	757 2.7
	牛乳		牛乳						
	赤魚の西京焼き	赤魚 みそ				砂糖		みりん 酒	
	のり酢あえ	まぐろ油漬け	のり	ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ 酢	
	お祝いすまし汁	なると かつお節		小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ 干し椎茸			しょうゆ 酒 みりん 食塩	
	★お祝いクレープ	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 水あめ 米粉 でん粉	油	しょうゆ	
17日 (金)	丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	781 3.5
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	豚肉 鶏肉			キャベツ	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	豚脂 油	ソース 食塩 しょうゆ	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋 マカロニ	油	コンソメ がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう ローレル	
20日 (月) <small>(給食センターのひ)</small>	金芽米ご飯					米 麦		749 2.5	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の照り焼き	鶏肉					砂糖		しょうゆ 酒 みりん
	納豆サラダ	納豆		ほうれん草 にんじん	もやし				卵不使用マヨネーズ しょうゆ
	春雨スープ	鶏肉	わかめ		もやし ねぎ	春雨	ごま油		中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ
21日 (火)	金芽米ご飯					米 麦		711 2.5	
	牛乳		牛乳						
	たらのレモンソースかけ	たら			レモン	砂糖 でん粉	油		しょうゆ みりん
	おかかあえ	かつお節	かつお骨	小松菜 にんじん	白菜 もやし とうもろこし	砂糖			しょうゆ 酢 食塩
	大根のみそ汁	みそ かつお節 豆腐 油揚げ	かたくちいわし	ほうれん草 にんじん	大根 玉ねぎ				
22日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		706 2.8	
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ 大豆		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油		しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ
	切り干し大根と海藻のサラダ		わかめ 昆布 茎わかめ 杉のり つのまた しらす干し	にんじん	キャベツ 切り干し大根 とうもろこし	砂糖 水あめ	ごま ごま油 油		酢 しょうゆ 食塩
	豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		小松菜 にんじん	しょうが もやし ねぎ きくらげ		油 ごま ごま油		酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう
23日 (木)	コッペパン キャラメルクリーム		脱脂粉乳 練乳			小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	マーガリン	食塩	897 3.6
	牛乳		牛乳						
	肉団子トマトソース(2)	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	油 豚脂	ケチャップ 食塩 酢 しょうゆ ソース	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ごまドレッシング	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 マカロニ 小麦粉	バター	食塩 こしょう コンソメ	

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー 食塩相当量		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他	
4月のテーマ つくばみらい市は「米」!  市制施行20周年記念献立は、子どもたちに給食を通じて楽しみながら市について学んでもらえるよう、毎月、市の歴史や特産品等のテーマに沿った献立を企画し、普段より特別感のある給食を提供します										
24日 (金)	—市制施行20周年記念献立— 金芽米ご飯 手巻きのみ		のり				米 麦		810 2.3	
	牛乳	ご飯を手巻きのにのせて、市内産米粉のみらいスティックと玄米ツナサラダを巻いて食べましょう。		牛乳						
	市内産米粉のみらいスティック (2)	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 米	油	しょうゆ 酒 食塩 カレー粉		
	玄米ツナサラダ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり キャベツ	玄米		卵不使用マヨネーズ		
	市内産野菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	大根 白菜 ねぎ しいたけ					
★米粉のカップケーキ	豆乳 大豆粉			いちご	米粉 砂糖 水あめ でん粉	油				
27日 (月)	金芽米ご飯 ふりかけ	さば節 あじ節 いわし節 かつお節	青のり のり	かぼちゃ			米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 水あめ	ごま	食塩 しょうゆ みりん	742 2.2
	牛乳		牛乳							
	揚げぎょうざ (3)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でん粉 小麦粉	油 豚脂	しょうゆ 食塩		
	ブロッコリーのチョレギサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー にんじん	とうもろこし			チョレギサラダドレッシング		
春キャベツとにらのスープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん にら	キャベツ えのきたけ		油	食塩 コンソメ がらスープ しょうゆ こしょう			
28日 (火)	金芽米ご飯						米 麦		800 2.4	
	牛乳		牛乳							
	さばの塩麹焼き	さば				砂糖		塩麹 みりん		
	ひじきの五日煮	鶏肉 油揚げ かつお節	ひじき	にんじん	枝豆	三温糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん		
じゃが芋とわかめのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	わかめ かたくちいわし		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
30日 (木)	金芽米ご飯						米 麦		719 2.4	
	牛乳	豚そぼろとナムルを ご飯にのせて 食べましょう。		牛乳						
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 みそ 大豆			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酒 みりん		
	ビビンバの具 (ナムル)		にんじん ほうれん草	もやし ねぎ にんにく		砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
たまごスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵		チンゲンサイ	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でん粉	油	がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ			

※都合により献立を変更することもありますので御了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)
 ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり 大根 ねぎ はくさい 小松菜 ほうれん草 しいたけ



みらいんどう®