

令和8年 4月 予定献立表



山武市学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価				
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力・熱になるもの	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
9	木	ごはん ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ	きゅうり にんじん たまねぎ アスパラ しょうが トマト もも	こめ マカロニ さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ゼリー	843	25.1	25.5	2.3	
10	金	麦ごはん いかごまフライ 磯香あえ 豚汁	○	牛乳 いか のり ぶたにく とうふ みそ にぼしこ	キャベツ にんじん えのき だいこん こんにゃく ごぼう	こめ むぎ パンこ ごま あぶら	765	30.9	22.8	2.2	
13	月	ごはん コーンしゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め 中華たまごスープ	○	牛乳 すりみ とうふ ぶたにく かまぼこ わかめ たまご	コーン にんじん たまねぎ えのき たら ほうれんそう なごねぎ	こめ パンこ あぶら ごまあぶら	769	28.3	20.5	2.9	
14	火	麦ごはん 赤魚白醤油焼き 塩昆布あえ 鶏肉と大根の煮物 ヨーグルト	○	牛乳 あかうお かまぼこ こんぶ とりにく ヨーグルト	にんじん もやし こまつな しょうが だいこん しいたけ えだまめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さといも さとう	769	35.3	16.0	2.6	
15	水	塩ラーメン 野菜春巻 ごぼうサラダ	○	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ たら にんにく ごぼう きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ あぶら	767	28.2	24.2	4.1	
16	木	鶏そぼろ丼 ふっくら焼き えのきのみそ汁	○	牛乳 とりにく だいず たら あぶらあげ みそ にぼしこ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん えのき ほうれんそう コーン	こめ さとう じゃがいも さつまいも	765	30.9	17.9	2.6	
17	金	麦ごはん ツナサラダコロッケ アスパラソテー トマトスープ	○	牛乳 ツナ ハム だいず	アスパラ にんじん もやし はくさい しめじ にんにく トマト たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら さとう	747	24.1	22.7	2.3	
20	月	ポークカレーライス <お祝い献立> チキンナゲット じゃこサラダ お祝いいちごゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめん とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな いちご	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ゼリー	923	28.6	25.8	3.2	
21	火	麦ごはん たらコーンフレークフライ もやしのごまあえ 豆腐のみそ汁	○	牛乳 たら とうふ みそ にぼしこ	もやし にんじん ほうれんそう だいこん なごねぎ	こめ むぎ コーンフレーク パンこ あぶら ごま さとう	744	28.0	19.9	2.4	
22	水	はちみつパン チキングラタン コールスローサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	パン はちみつ あぶら マカロニ	790	27.6	32.2	3.7	
23	木	ごはん れんこんとえびの寄せ揚げ 花野菜サラダ たけのこ肉団子のうま煮	○	牛乳 えび たら とりにく	れんこん ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん	836	32.1	23.4	2.4	
24	金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 人参しりしり 玉葱のみそ汁 アセロラゼリー	○	牛乳 ぶたにく ツナ かつおぶし みそ にぼしこ	しょうが にんじん コーン たまねぎ だいこん しめじ アセロラ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゼリー	870	34.3	28.7	3.1	
27	月	ごはん 厚焼き玉子 キャベツのあえ物 生揚げのそぼろ煮	○	牛乳 たまご かまぼこ とりにく なまあげ	キャベツ にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ しいたけ いんげん	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	853	31.2	24.6	2.6	
28	火	麦ごはん 焼きメンチカツ きんぴらごぼう 春かぶのすまし汁	○	牛乳 とりにく さつまあげ かまぼこ にぼしこ	ごぼう にんじん かぶ こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	807	28.2	23.9	2.4	
30	木	ごはん 鶏肉のからあげ ブロッコリーのおかかあえ じゃが芋のみそ汁 豆乳プリンタルト	○	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ にぼしこ とうにゅう	しょうが にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん えのき	こめ こめこ でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	901	34.2	28.5	2.9	
							今月の平均栄養素量	809	29.8	23.7	2.7
							中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 未滿

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

**ご入学・ご進級
おめでとうございます**
小学校・中学校・幼稚園の全員の給食開始
がそろった日(20日)をお祝い献立にしました。

**地域の食材を
おいしく食べよう!**
山武市市内や山武郡市内では、たく
さんの農産物が生産されています。給
食で使用する地場産物を毎月紹介して
います。



地産地消
米：南郷・成東地区 たら：山武市
きゅうり：九十九里町 長葱：山武市
大根：山武市 もやし：大網白里市
山武市・山武郡市内産の食材を使用しています。

4月の給食費納入期限は4月30日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。
山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、ご覧ください。

