



# 令和8年度 4月学校給食献立予定表



若草中学校

日曜	献立名	おもな材料 <small>さいりょう</small> (みどりのなかま)						栄養量 <small>えいりょう</small>				
		(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品 <small>ち・きんにく・ほねになる食品</small>		(みどりのなかま) 体のちようしをととのえる食品 <small>たゐのちようしをととのえる食品</small>		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品 <small>エネルギーのもとになる食品</small>		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
9 木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 茎わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし たけのこ えのきたけ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	832	32.6	25.7	2.4	
<p>令和8年度の給食が始まります。給食は、みなさんが毎日を元気に過ごせるように栄養のバランスを考えて作られています。毎日の給食をしっかりと食べて、心も体も元気な1年間にしましょう。</p>												
10 金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 大根のみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ しょうが 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ドレッシング ごま	871	31.8	26.2	3.4	
13 月	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	米 じゃが芋 パンナコッタ	油 ドレッシング	884	28.0	24.8	3.3	
14 火	ごはん 牛乳 モロの揚げ煮 切干大根の煮物 若竹汁	モロ さつまいも揚げ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根 枝豆 たけのこ しょうが ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	820	34.1	20.1	3.6	
15 水	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン ツナサラダ ヨーグルト	ウインナー まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし	はちみつパン スパゲティ	油 ドレッシング	871	33.2	22.6	2.9	
16 木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 しゅうまいの皮 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	900	35.9	27.9	2.5	
17 金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 和風マカロニサラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ にんにく しょうが とうもろこし ねぎ ごぼう きゅうり	米 マカロニ	ごま ドレッシング	810	32.5	24.4	2.9	
20 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースがけ キャベツのごまマヨあえ 沢煮椀	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 水菜	大根 りんご にんにく キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう しいたけ	米	マヨネーズ ごま	858	30.7	30.3	2.8	
21 火	ごはん 牛乳 マグロカツ からしあえ 肉じゃが	マグロ かまぼこ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん じゃぬさや	もやし 玉ねぎ しょうが	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	882	29.7	22.8	2.3	
22 水	ドッグパン(コッパン・ウインナー) 牛乳 花野菜サラダ ポトフ 県産ヨーグルト	ウインナー 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 大根	パン じゃが芋	ドレッシング	843	32.9	31.3	3.5	
23 木	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ なめこ汁	鶏肉 卵 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	たけのこ もやし キャベツ 大根 とうもろこし ねぎ しいたけ なめこ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	817	32.8	21.5	3.4	
24 金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子(3個) 豚キムチ炒め マロニースープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	白菜 玉ねぎ もやし ねぎ しめじ	米 餃子の皮 砂糖 マロニー	油 ごま油	870	31.5	26.4	3.2	
27 月	ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のごまあえ かみなり汁	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	米 砂糖	油 ごま ごま油	817	34.5	27.8	2.8	
<p>「かみなり汁」は、雷の多い栃木県ならではの郷土料理です。豆腐をごま油で炒める時に、バリバリと雷のような音がすることからその名がつけました。給食では、色々な県の郷土料理を献立に取り入れていきます。どんな料理が出るか、楽しみにしててくださいね。</p>												
28 火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ごぼうサラダ 鶏ちゃんこ汁	サバ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ キャベツ にんにく とうもろこし ねぎ ごぼう きゅうり 大根 白菜	米 でん粉	ドレッシング	813	29.9	25.6	2.8	
30 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 根菜のごま汁	鶏肉 さつまいも揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま	860	30.7	26.9	3.0	
計(15回)								月平均	850	32.1	25.6	3.0
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満



栄養量

中学生