

令和8年4月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 学校給食を知ろう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)	給食の時の身支度を整えよう(心身の健康)							736
		ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め煮 わかめの中華和え	肉団子 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ 干しいたけ もやし	たけのこ だいこん	米 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ ケチャップ こしょう 酢 塩
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)	給食の肉じゃがを味わおう(食事の重要性)							701
		ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のおかか和え 黒糖ビーンズ	牛肉 糸かつお ちくわ 黒糖ビーンズ(個装)	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	キャベツ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも		酒 みりん しょうゆ
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)	正しい箸の持ち方で食べよう(社会性)							738
		麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼きだれ 沢庵和え 豚汁	鮭 豚肉 中味噌 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	はくさい だいこん たくあん	きゅうり ごぼう	米 麦 片栗粉 こんにやく さつまいも	砂糖	しょうゆ みりん だしけずり だしのもの
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しっかり手を洗おう(心身の健康)							737
		パン 牛乳 ポークシチュー ブロッコリーのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム もやし	にんにく グリーンピース レモン果汁	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	ビーフシチュー ハヤシルウ ケチャップ しょうゆ デミグラスソース 塩
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)	姿勢よく食べよう(社会性)							758
		かやくうどん 牛乳 かき揚げ きゅうりのゆかり和え	かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ かき揚げ	干しいたけ きゅうり	うどん	油	しょうゆ みりん だしけずり だしのもの ゆかり
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)	上手に配膳しよう(社会性)							747
		ごはん 牛乳 鯖のごま味噌かけ 花切り大根の和え物 わかめのすまし汁	鯖 豆腐 中味噌	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	花切り大根 たまねぎ もやし えのきたけ	米 砂糖	ごま	酒 塩 だしけずり だしのもの	みりん だしけずり しょうゆ
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)	旬を迎える「旬」を味わおう(食品を選択する能力)							728
		ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いかとひじきの和え物	豚肉 厚揚げ いか	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	たけのこ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 酢	28.0
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)	様々な地域の料理を知ろう(食文化)							718
		ごはん 牛乳 芋煮 白菜の甘酢和え たい焼き	牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん	ごぼう しめじ もやし はくさい	だいこん 白ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 こんにやく さといも たい焼き(個装)	酒 酢	しょうゆ
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点)	給食のチャーハンを知ろう(食事の重要性)							744
		チャーハン 牛乳 コロッケ もやしの中華和え 豆乳ムース	焼豚 ささみ 豆乳ムース(個装)	牛乳	にんじん	にんにく とうもろこし もやし キャベツ	しょうが グリーンピース たまねぎ	米 野菜コロッケ 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 中華スープの素 こしょう 塩 酢
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんをしっかり食べよう(心身の健康)							720
		ごはん 牛乳 五目煮 小松菜のお浸し	鶏肉 大豆 厚揚げ 糸かつお さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん きゅうり	れんこん	米 こんにやく 砂糖 さといも	しょうゆ	29.4
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点)	入学・進級をお祝いしよう(食文化・感謝の心)							733
		赤米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き さやいんげんの和え物 根菜の味噌汁	鯖 中味噌 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	はくさい ごぼう えのきたけ	もやし だいこん	米 赤米 砂糖 さといも	ごま	塩 だしけずり だしのもの しょうゆ
○	23 (木)	今日のめあて(食育の観点)	海藻について学ぼう(食品を選択する能力)							792
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	グリーンピース レモン果汁 にんにく	米 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	赤ワイン カレー粉 スープストック しょうゆ 酢
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点)	栄養バランスの整った食事をしよう(食事の重要性)							712
		麦ごはん 牛乳 つくね ひじきの酢の物 じゃがいもの味噌汁	つくね 豆腐 中味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	もやし たまねぎ	とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも		しょうゆ だしけずり だしのもの
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点)	大豆について学ぼう(食品を選択する能力)							745
		パン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんにく トマトピューレ	しめじ きゅうり キャベツ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	ごま オリーブオイル	ローリエ ケチャップ ウスターソース スープストック こしょう 酢 しょうゆ
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点)	「ごちそうさま」の挨拶の意味を知ろう(感謝の心)							737
		ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 塩昆布和え えのきたけのすまし汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ えのきたけ きゅうり	しょうが たまねぎ たけのこ	米 片栗粉	油	しょうゆ 酒 だしけずり だしのもの
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点)	安全な給食を作るための決まりを知り、しっかり食べよう(食品を選択する能力)							728
		ごはん 牛乳 豚キムチ 大根のナムル いちごクレープ	豚肉 赤味噌 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ 白菜キムチ もやし	しめじ はくさい だいこん	米 砂糖 いちごクレープ (個装)	ごま ごま油	スープストック しょうゆ 酢
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・だいこん・しょうが	岡山 県産	牛乳・麦・にんにく・ねぎ マッシュルーム・もやし	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	735 kcal 28.4 g	

給食が始まります！

楽しみにしててくださいね♪

