



令和8年度 4月献立表



伊豆の国市立
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知ら せ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
9	木	麦ご飯					米 麦		743kcal 27.4g 26.8%	
		ポークカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		いちごヨーグルト		脱脂粉乳 寒天 全粉乳 練乳		いちご	砂糖			
10	金	お赤飯	小豆				米	ごま	754kcal 31.6g 31.7%	入学・進級お祝い献立
		鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが				
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		花ふ入りすまし汁	おふ 豆腐		三つ葉					
		お祝いクレープ	豆乳 大豆粉			いちごピューレ いちご果汁	米粉 水あめ でん粉 砂糖	油		
13	月	麦ご飯					米 麦		786kcal 32.1g 25.3%	
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	根深ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	片栗粉	油 ごま油		
		ポークバオズ	豚肉 大豆粉 ホタテ粉 かつお粉	昆布粉		玉ねぎ たけのこ キャベツ 椎茸	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 こんにゃく	ごま油		
		中華サラダ	ハム			きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		みかんゼリー				みかん果汁	砂糖			
14	火	麦ご飯					米 麦		716kcal 36.9g 27.1%	
		鯖の香味焼き	鯖 みそ			しょうが 根深ねぎ		ごま油		
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		にんじん	れんこん 枝豆	砂糖 こんにゃく	油		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 根深ねぎ 干し椎茸	こんにゃく	ごま油		
		デコボン				デコボン				
15	水	玄米入り横割り丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	762kcal 33.9g 38.6%	
		ハンバーグ	豚肉 卵 豆乳			玉ねぎ	パン粉	油		
		ほうれん草ソテー	ベーコン		ほうれん草	キャベツ とうもろこし		バター		
		コーンスープ		牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油		
16	木	麦ご飯					米 麦		777kcal 32.7g 33.3%	
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉			にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁	砂糖 片栗粉	油		
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし				
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ				
17	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		718kcal 28.2g 28.4%	ふるさと給食の日
		五色卵	鶏肉 豆腐 みそ 卵		にんじん グリーンピース	きくらげ	砂糖	ごま油		
		チンゲン菜の磯香和え	伊豆市産	のり	チンゲン菜	キャベツ		ごま油		
		さつま汁	油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ 県内産	ごぼう 大根	さつまいも	ごま油		
		静岡県産いちごのムース	豆乳 大豆粉 ゼラチン	寒天		いちごピューレ 県内産	砂糖 でん粉 水あめ	油		
20	月	ソフト麺					小麦粉		717kcal 29.7g 28.6%	
		ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター		
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		パイナップル				パイナップル				

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
21	火	麦ご飯					米 麦		701kcal 28.8g 27.3%		
		アジフライ	あじ				パン粉	油			
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん						
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも				
22	水	フレンチトースト	卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	768kcal 30.5g 39.2%		
		ハムソテー	ハム		にんじん ピーマン	キャベツ		油			
		春野菜のカレースープ	豚肉	チーズ	にんじん アスパラガス	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 生椎茸	じゃがいも	油			
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖				
23	木	メキシカンライス	ウインナー		ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	米	バター	731kcal 31.1g 34.4%		
		鶏肉のマスタードソースかけ	鶏肉			玉ねぎ	小麦粉	油			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		コンソメスープ			にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油 ごま			
24	金	麦ご飯					米 麦		705kcal 30.8g 28.0%		
		椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ 豆乳		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	砂糖 パン粉	バター			
		小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜	キャベツ	砂糖				
		若竹汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	みつ葉	たけのこ 					
		すりおろしりんごゼリー				りんご りんご果汁	砂糖				
27	月	麦ご飯					米 麦		743kcal 39.4g 23.6%		
		ミックス焼き	すけとうだら	チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆					
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやえんどう	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく	油			
		もやしのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			もやし					
28	火	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	干し椎茸	米 麦 砂糖 糸こんにゃく	油	700kcal 39.2g 26.1%		
		いかのしょうが焼き	いか			しょうが					
		野菜とツナのおひたし	マグロフレーク		小松菜	キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま			
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 葉ねぎ	えのき茸	片栗粉				
		清見オレンジ				清見オレンジ					
29	水	昭和の日									
30	木	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん さやえんどう	たけのこ	米	油	703kcal 28.6g 24.8%		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおのり			小麦粉	油			
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ 	砂糖	アーモンド			
		すまし汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	葉ねぎ			ごま			
		抹茶入り玄米まんじゅう	小豆 生あん	寒天	抹茶			玄米 砂糖 水あめ			

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

4月給食たより

ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく
魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食への
御理解・御協力のほど、よろしくお願いいたします。



葦山中学校の給食

食 数：約580食(自校調理方式)
調理業務：株式会社 レクトン ※今年度から変わります
(委託) 調理員9名

★みなさんの心と体の成長を願い、安全でおいしい給食が
提供できるように頑張ります！心を込めて作るので、
残さず食べてもらえるとうれしいです。



給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

