

4月分 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会 学務課 学校給食室

三郷市立瑞沼学校給食センター

令和8年度



日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
13月	麦ごはん	精白米、米粒麦	865 29.6
	牛乳	牛乳	
	ハヤシライス	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、○さいころチーズ、脱脂粉乳、○レバーそぼろ、にんにく、生姜、○ハヤシルー、○カレールー、○ウスターソース、○トマトケチャップ なたね油、三温糖	
	豆腐ナゲット(2個)	豆腐ナゲット【豆腐、玉葱、魚介すり身、植物油(大豆)、粉末状植物性たん白(小麦、大豆)、豆乳、砂糖、ドロマイト、食塩、酵母エキスパウダー、発酵調味料(小麦)、衣:小麦粉・でん粉・食塩・植物油(大豆)・砂糖・ぶどう糖・たん白加水分解物・デキストリン・ポークエキスパウダー、揚げ油:大豆油、加工デンプン(小麦)、豆腐凝固剤、膨張剤、ピロリン酸鉄、貝Ca】	
14火	海草とこんにやくのサラダ	○海藻ミックス、こんにやく、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、野菜いっぱい香味たまねぎドレッシング【醸造酢(りんご)、食用植物油、糖類:砂糖・果糖ぶどう糖液糖、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、香味食用油、チキンエキス、野菜エキス、香辛料、赤ピーマン、ねぎ、ゆず、ほたてエキス、いりこエキス、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、香料、香辛料抽出物】	774 26.1
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
	◇田舎汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにやく、生揚げ、小松菜、○白味噌、○赤味噌、酒、○かつおだし	
15水	沖あみかき揚げ・バック丼タレ	沖あみかき揚げ【玉葱、沖あみ、春菊、小麦粉、澱粉:とうもろこし、大豆油】、揚げ物用なたね油、バック丼タレ【しょうゆ、砂糖、食塩、かつお節エキス、たん白加水分解物、オイスターエキス:魚醤(魚介類)、ビーフエキス(豚肉、牛肉)、魚介エキスパウダー、調味料:アミノ酸等、カラメル色素、V.B1、酸味料、(魚介類、豚肉)】	747 29.3
	お浸し	キャベツ、緑豆もやし、人参、だししょうゆ、かつお節	
	食パン・苺ジャム	食パン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】、苺ジャム【いちご、糖類:砂糖・水あめ、ゲル化剤:ペクチン、酸味料:クエン酸】	
	牛乳	牛乳	
16木	◇白玉入り野菜スープ	鶏肉、白玉餅【もち米】、大根、玉葱、赤ピーマン、小松菜、○スープストック、○ガラスープチキン、食塩、白こしょう、醤油	815 33.6
	ほうれん草オムレツのホワイトソースかけ	ほうれん草オムレツ【鶏卵、ほうれん草、砂糖、植物油(大豆)、食塩、醸造酢、黒コショウ、加工デンプン、酸味料】、玉葱、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤:クエン酸、酸化防止剤:ビタミンC】、なたね油、白ワイン、○スープストック、牛乳、○ベシヤメルソース、食塩	
	ツナとにんじんのソテー	人参、○ツナ缶詰、○和風だし、醤油、食塩	
	ごはん	精白米	
17金	牛乳	牛乳	785 33.8
	◇五目中華スープ	鶏肉、緑豆もやし、人参、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、小松菜、うずら卵水煮【うずら卵、食塩】、なたね油、○中華用スープストック、醤油、食塩、黒こしょう	
	ジャンボしゅうまい(2個)	ジャンボしゅうまい【玉葱、鶏肉、小麦粉、ラード、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、食塩、シーズニングオイル、しょうゆ、たん白加水分解物、パイオン、えび醬、酒粕ペースト、粉末状植物性たん白、大豆粉、香辛料、紅茶エキスパウダー、ぶどう糖、粉末卵白、チキンエキスパウダー、ポークエキスパウダー、かにエキス、えびエキス、調味料:アミノ酸等、酸味料、香辛料抽出物、カロチノイド色素、香料、(えび、かに、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン)】	
	厚揚げのオイスターソース炒め	冷凍絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油:植物油、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤:ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、豚肉、竹の子、人参、青梗菜、生姜、ごま油、酒、○オイスターソース、醤油、三温糖、ばれいしよでん粉	
20月	焼きそば	蒸し中華麺【小麦粉、かん水、クチナン色素、アルコール、塩、(大豆)※出来上がった焼きそばには白絞油がまぶしてあります】、豚肉、キャベツ、人参、いか、○ウスターソース、○焼きそばソース、○中濃ソース、白こしょう、青のり、なたね油	807 42.9
	牛乳	牛乳	
	えびカツ	えびカツ【むきえび、粒状植物性たん白(大豆)、つなぎ:でん粉、パン粉(小麦、大豆)、砂糖、えびエキス、食塩、香辛料、衣:パン粉(小麦、大豆)・小麦粉・植物油(大豆)、加工デンプン(大豆)、ドロマイト、調味料:アミノ酸等、ピロリン酸鉄、硫酸Ca、乳化剤、クエン酸、香料、着色料】、揚げ物用なたね油、バックノンエッグタルタルソース【食用植物油、醸造酢、ピクルス、砂糖類:砂糖・水あめ、食塩、乾燥玉葱、粉末状大豆たん白、酵母エキス、からし粉、乾燥パセリ、増粘剤:加工デンプン・増粘多糖類、香辛料抽出物】	
	バックノンエッグタルタルソース	バックノンエッグタルタルソース	
21火	鶏ささみと切り干し大根のサラダ	切り干し大根、人参、きゅうり、白炒りごま、○ささみレトルト、塩中華ドレッシング【糖類:水あめ・砂糖、醸造酢、食用植物油、還元水あめ、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、にんにく、酵母エキスパウダー、こんぶエキス、こしょう、酵母エキス、酸味料、増粘剤:キサンタンガム、香料】	857 30.9
	ヨーグルト	ヨーグルト【砂糖・異性化液糖、乳製品:加糖練乳・脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖シロップ、乳製品:全粉乳、砂糖、乳製品:クリーム、増粘多糖類、乳たんぱく質濃縮物、寒天、香料】	
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
22水	◇吉野汁	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、人参、しめじ、大根、里芋、長葱、小松菜、○かつおだし、酒、食塩、醤油、ばれいしよでん粉	853 29
	鯖の塩焼き	さば文化干し【サバ、塩】	
	ひじきの炒め煮	ひじき、豚肉、さやいんげん、人参、枝豆、なたね油、ごま油、上白糖、醤油、酒、みりん	
	スライス子供パン	スライス子供パン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	
23木	牛乳	牛乳	858 37.7
	コーンポタージュ	とうもろこし、うらごしコーン、牛乳、○コーンポタージュエース、パセリ、生クリーム	
	ハンバーグ	ハンバーグ【鶏肉、玉葱、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄】、○トマトケチャップ、○中濃ソース、上白糖	
	コールスローサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、コールスロードレッシング【食用植物油(大豆)、醸造酢(小麦)、砂糖類:砂糖・粉末水あめ、食塩、卵黄、レモン果汁、香辛料、調味料:アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物、香料】	
24金	ワカメごはん	精白米、わかめご飯の素【わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄】	824 34.1
	牛乳	牛乳	
	◇春野菜の味噌汁	木綿豆腐、油揚げ、玉葱、キャベツ、竹の子、小松菜、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌	
	鶏肉のから揚げ(2個)	鶏唐揚【鶏肉、塩こうじ、にんにくペースト、しょうがペースト、酒、でん粉、還元水あめ、食塩、ぶどう糖、米粉、植物油、パーム油、加工でん粉、クエン酸Na、ベーキングパウダー、炭酸Na、メチルセルロース、重曹、カラギーナン、増粘剤:増粘多糖類・アルギン酸Na、乳化剤、その他キャリアーオーバー等】、揚げ物用なたね油	
25火	シルバーサラダ	緑豆春雨、人参、きゅうり、カニカマフレーク【魚肉、粉末卵白、食塩、でん粉、植物油、醸造酢、かにエキス、調味料:アミノ酸等、加工でん粉、pH調整剤、酸味料、ソルビット、リン酸塩Na、カロチノイド色素、香料、(かに、卵、大豆)】、エッグケア【食用植物油(大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、調味料:有機酸等、香辛料抽出物】、食塩、白こしょう	815 32.6
	麦ごはん	精白米、米粒麦	
	牛乳	牛乳	
	麻婆豆腐	豚肉、○大豆ミート、木綿豆腐、長葱、竹の子、人参、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、赤ピーマン、にんにく、○麻婆豆腐の素、醤油、ごま油、なたね油、ばれいしよでん粉	
26水	子持ちししゃもフリッター(2個)	子持ちししゃもフリッター【カラフトシヤモ、醤油、衣:小麦粉・とうもろこし澱粉・砂糖・米粉・食塩・アオサ、揚げ油:大豆油、ベーキングパウダー】	784 28.4
	もやしのナムル	切り干し大根、緑豆もやし、大豆もやし、人参、韓国ナムルドレッシング【醸造酢、食用植物油(ごま)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、しょうゆ、食塩、にんにく、香味食用油(ごま)、いりごま、こんぶエキスパウダー、こしょう、調味料:アミノ酸等、酒精、増粘剤:キサンタンガム】	
	地粉うどん	地粉うどん【県産小麦粉、食塩、小麦たんぱく】	
	牛乳	牛乳	
27月	◇きつねうどん	刻み油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤、消泡剤(大豆)】、三温糖、みりん、醤油、鶏肉、長葱、○かまぼこ、小松菜、○和風だし、酒、食塩、みりん	779 29
	お茶入り甘納豆蒸しパン	蒸しパンの粉【小麦粉、糖類:砂糖・ぶどう糖、でん粉、ベーキングパウダー、食塩、乳化剤、増粘剤:キサンタン】、牛乳、甘納豆【砂糖、小豆、還元麦芽糖水あめ】、粉茶	
	ごぼうサラダ	ごぼう、人参、大根、きゅうり、白炒りごま、和風合わせドレッシング【食用植物油(大豆)、しょうゆ、醸造酢(小麦)、砂糖、かつおエキス、卵黄、食塩、かつおだし、発酵調味料(小麦)、調味料:アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】	
	麦ご飯	精白米、米粒麦	
28火	牛乳	牛乳	830 34
	カレーライス	豚肉、○レバーそぼろ、人参、じゃが芋、玉葱、グリーンピース、○さいころチーズ、脱脂粉乳、にんにく、生姜、○カレールー、○カレールー中辛、○ウスターソース ○トマトケチャップ、○カレー用スパイス、なたね油、○カレー粉	
	ブロッコリーとカリフラワーのアーリオオーリオ	ブロッコリー、カリフラワー、いか、あさり、赤ピーマン、にんにく、一味唐辛子、食塩、黒こしょう、オリーブ油	
	美生柑(1/4個)	美生柑	
29水	黒パン	黒パン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、加工黒糖、ビート糖、マーガリン、イースト、タピオカ澱粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC、(大豆)】	784 28.4
	牛乳	牛乳	
	ソーセージのスープ煮	レバー入りフランク【豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料】、じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、白いんげん豆、セロリー、○スープストック、ロリエ、食塩、白こしょう	
	かじきのレモン風味フライ	かじきのレモン風味フライ【クロカジキ、粒状植物性たん白(大豆)、つなぎ:パン粉(小麦、大豆)・卵白加工品、食塩、レモン果汁、香辛料、衣:パン粉(小麦、大豆)・小麦粉・植物油(大豆)、加工デンプン(大豆)、調味料:アミノ酸、硫酸Ca、香料、乳化剤、着色料】、揚げ物用なたね油	
30木	◇コーンサラダ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、小松菜、きゅうり、玉葱、イタリアンドレッシング【食用植物油(大豆)、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ぶどう発酵調味料、ピーマン酢漬(りんご)、乾燥たまねぎ、香辛料、ガーリックペースト、調味料:アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】	843 39.8
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
	えびと青梗菜のスープ	鶏肉、青梗菜、緑豆もやし、むきえび、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、緑豆春雨、ナンブラー【カタクチイワシ、食塩】、醤油、にんにく、食塩、黒こしょう、なたね油、○スープストック	
31金	油淋鶏	鶏肉、馬鈴薯澱粉、揚げ物用なたね油、長葱、にんにく、生姜、醤油、米酢、上白糖、ごま油、酒	815 32.6
	青椒肉絲	豚肉、竹の子、ピーマン、人参、赤ピーマン、なたね油、○オイスターソース、○中華用スープストック、上白糖、醤油、ばれいしよでん粉、酒	

一学期給食開始

丼焼きそばはお玉2杯が目安です

吉野汁は奈良県の郷土料理です

みしゅうかん「美生柑」と読みます

★注意事項
 ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
 ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
 ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
 ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
 ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
 ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
 ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、瑞沼学校給食センター(☎048-951-5557)へお問い合わせください。

◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。 月平均栄養量 815 32.6
ご入学、ご進級おめでとうございます 基準栄養量 830 34

いよいよ給食がスタートします！
 学校給食は、子どもたちの成長を考えて、栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。
 今年も1年間、よろしくお願ひします。

