

4月 献立予定表



令和8年度

大崎市岩出山学校給食センター

日曜日	献立名	赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価		休みの学校	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー	たんぱく質		脂質
9 木	減塩ソフトパン 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ クリームシチュー	ハンバーグ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	★きゅうり 玉ねぎ ★しめじ	パン 三温糖 かたくり粉 マカロニ じゃがいも さつまいも	マヨネーズ サラダ油 シチュールー	kcal g	856 kcal 33.7 g 38.3 g 2.8 g	岩小	
10 金	古代米ごはん ごま塩 黎明中：わかめご飯	鶏肉のねぎ塩焼き 米めんサラダ かきたま汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 ハム たまご 豆腐	牛乳 わかめ (黎明中のみ)	にんじん チンゲン菜	きゅうり とうもろこし えのきたけ ★しめじ	★米 ★古代米 かたくり粉 米めん いちごゼリー	ドレッシング たまご オイルソース	671 kcal 28.7 g 22.7 g 2.5 g	823 kcal 33.7 g 25.2 g 2.7 g 黎明中 813 kcal 33.6 g 25.0 g 2.8 g	岩小1年
13 月	ごはん 春巻き 春雨サラダ ごまキムチ汁	春巻き ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	★きゅうり もやし はくさい ねぎ キムチ	★米 春雨 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	614 kcal 20.8 g 19.6 g 2.6 g	758 kcal 24.1 g 21.9 g 2.9 g	岩小1年	
14 火	麦ごはん いわしの梅煮 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	グリーンピース 玉ねぎ しょうが だいこん ★ねぎ	★米 麦 じゃがいも しらたき 三温糖	サラダ油	606 kcal 28.7 g 17.4 g 2.6 g	739 kcal 34.1 g 19.9 g 3.2 g	岩小1年	
15 水	ごはん 鶏肉のから揚げ つぼみ菜とツナの和えもの ワンタンスープ お祝いいちごゼリー (岩小1年生のみ)	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳	つぼみ菜 にんじん にら	にんにく しょうが もやし メンマ はくさい ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 ワンタン いちごゼリー (岩小1年生のみ)	大豆油 ごま油	614 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g	765 kcal 34.0 g 20.0 g 2.6 g	岩中3年	
16 木	かみかみメニュー 麦ごはん 豚どんの臭 たくあんのカリポリサラダ 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 凍み豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ たくあん きゅうり もやし だいこん キャベツ	★米 麦 しらたき 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま	570 kcal 29.7 g 15.5 g 2.5 g	696 kcal 34.8 g 17.2 g 2.9 g	岩中3年 黎明中	
17 金	ごはん 肉じゃがコロッケ チンジャオロース みそラーメン風スープ 河内晩柑	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん にら	しょうが にんにく だけのこ はくさい とうもろこし	★米 三温糖 かたくり粉 米めん コロッケ	大豆油 ごま油 ごま	723 kcal 26.6 g 25.4 g 2.2 g	873 kcal 31.1 g 28.4 g 2.5 g	岩小 岩中3年	
20 月	ごはん ヤンニョムチキン ビーフン炒め 糸かまぼこのたまごスープ	鶏肉 豚肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ にんにく	★米 かたくり粉 三温糖 ビーフン 塩こうじ	大豆油 ごま油	631 kcal 30.3 g 16.5 g 2.1 g	787 kcal 35.7 g 18.3 g 2.4 g		
21 火	和食の日 ごはん 赤魚の照り焼き 豚肉と大根の煮もの すいとん汁	あかうお 豚肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん いんげん	だいこん はくさい ★ねぎ すいとん しょうが	★米 三温糖 じゃがいも	ごま油	626 kcal 26.5 g 17.7 g 1.8 g	787 kcal 31.6 g 19.9 g 2.1 g		
22 水	ごはん 揚げぎょうざ (小2コ 中3コ) 野菜の中華和え マーボー豆腐	ぎょうざ ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ たけのこ 干し椎茸 にんにく	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	693 kcal 25.1 g 26.8 g 2.6 g	885 kcal 30.5 g 32.2 g 3.3 g		
23 木	ココアパン オムレツのミートソースがけ キャベツとブロッコリーのサラダ ポトフ	オムレツ 豚肉 ハム ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん	パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	629 kcal 22.3 g 29.0 g 3.0 g	805 kcal 27.5 g 35.9 g 4.0 g		
24 金	麦ごはん 青じそさっぱりサラダ ポークカレー ヨーグルト	ツナ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご にんにく	★米 麦 じゃがいも	サラダ油 カレールフ ドレッシング	711 kcal 25.6 g 17.5 g 2.0 g	801 kcal 28.6 g 19.8 g 2.4 g		
27 月	ごはん 白身魚フライのパーベキューソースがけ チンゲン菜の炒めもの 五目スープ	白身魚フライ ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	だけのこ しめじ 玉ねぎ もやし 干し椎茸	★米 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	608 kcal 23.5 g 17.8 g 1.7 g	761 kcal 27.4 g 20.2 g 2.1 g	黎明中	
28 火	麦ごはん 豚肉のスタミナ焼き 凍み豆腐と野菜のたまごとし キャベツのみそ汁	豚肉 みそ 凍み豆腐 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 三温糖		592 kcal 33.9 g 19.0 g 2.6 g	722 kcal 39.7 g 21.4 g 3.1 g		
30 木	だけのこ ごはん かつおカツ パックソース もやしとほうれん草のナムル すまし汁 こどもの日デザート	鶏肉 豆腐 なると かつおカツ	牛乳	にんじん ほうれん草	だけのこ 干し椎茸 グリーンピース もやし えのきたけ ★ねぎ	★米 三温糖 ふ こどもの日ゼリー	サラダ油 大豆油 ごま油	637 kcal 23.0 g 19.5 g 2.5 g	807 kcal 28.3 g 22.4 g 3.3 g		

毎日牛乳がつけます。魚の小骨に注意して食べましょう。
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。
* 古川黎明中学校は炊飯委託のため、「麦ごはん」が「ごはん」になります。

☆献立表・給食だよりについて
 ・献立表及び給食だよりは毎月配布します。家庭内で目のつきやすいところに貼って、ぜひお子様との話題にしてください。また、大崎市岩出山学校給食センターで検索していただくウェブサイトでもご覧になれます。
 ・毎月1回は和食の日、かみかみメニューの日、また年4回の大崎市地産地産給食を予定しています。
 ・大崎市は給食用食材の放射能検査を定期的に行っています。結果については、大崎市のウェブサイトに掲載しています。どうぞご覧ください。
 (注) 天候不順や食材の育成状況等の都合により、献立表に表示していない食材を使用する場合や、献立が変更になることもありますのでご了承ください。
 (注) 今年度よりハンバーグやコロッケ等の調理加工品は使用原料が多い食品群に表記します。
 例：ハンバーグ→1群(豚肉・鶏肉の割合が多いため) コロッケ→5群(じゃがいもの割合が多いため)

岩出山小・岩出山中 給食費について
 (令和8年度減免後保護者負担額)
 小学校 無償化
 中学校 323円
 給食費は食材料費として、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。引き落とし期日を確認の上、残高の確認をお願いします。

