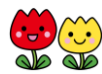




# 令和8年4月献立予定表 (中学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						カロリー(kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
8 (水)	山菜うどん 牛乳 にしきあえ のり塩ポテト	とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ わらび ごぼう	たまねぎ はくさい とうもろこし	うどん さとう フレンチポテト	あぶら	751 27.9
9 (木)	そばろ丼 牛乳 具だくさんみそ汁 黒糖まめ	とりにく だいず あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ しろねぎ だいこん	ごめ さとう さといも	あぶら 	734 30.2
10 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め ナムル	ぶたにく あつあげ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ しょうが きゅうり	にんにく キャベツ キムチ もやし	ごめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	743 30.3
13 (月)	【入学・進級お祝い献立】 カレーツナピラフ 牛乳 ウィナーのスープ煮 お祝いいちごゼリー	とりにく ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごめ じゃがいも ゼリー	あぶら だいずバター	742 28.7
14 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが 塩昆布あえ	ぶたにく ひらてん	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ごまつな	しょうが たまねぎ だいこん もやし	ごめ こんにやく じゃがいも さとう		715 29.0
15 (水)	【お誕生日給食】 ソフト麺ミートソースかけ 牛乳 コールスロー りんご	ぎゅうにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん グリーンピース トマト きゅうり	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ソフトめん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	843 35.3
16 (木)	ごはん 牛乳 さけの黄金焼き じゃがいものきんぴら 肉団子のみそ汁	さけ にくだんご さつまあげ みぞ	牛乳	にんじん きぬさや ねぎ	キャベツ だいこん	ごめ ごめこ こんにやく じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら さとう	750 34.9
17 (金)	中華丼 牛乳 ひじきのあえ物 しゅうまい	ぶたにく ハム しゅうまい	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが もやし	ごめ おぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	737 29.2
20 (月)	ごはん 牛乳 さわらのカリカリ揚げ のり酢あえ 根菜のみそ汁	さわらフライ ちくわ あぶらあげ みぞ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう しろねぎ	だいこん ごぼう	ごめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	709 26.0
21 (火)	わかめごはん 牛乳 豚肉と春野菜の煮物 おかかあえ	ぶたにく あつあげ かつおぶし ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや もやし きゅうり	たまねぎ たけのこ はくさい	ごめ さとう じゃがいも		708 29.4
22 (水)	【日本味めぐり献立～長崎県～】 ちゃんぽんめん 牛乳 ツナあえ カステラ風米粉カップケーキ	ぶたにく かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー だいこん	にんにく しょうが もやし キャベツ	ちゅうかめん さとう コーンスターチ ごめこホットケーキミックス	ごまあぶら あぶら	817 35.5
23 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 中華炒め 卵レタススープ	とりにく やきぶた たまご とうもろこし	牛乳 みそ	にんじん しょうが しろねぎ えのきたけ	にんにく キャベツ たまねぎ レタス	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	840 36.5
24 (金)	黒糖パン 牛乳 豆乳クリーム煮 イタリアンサラダ	とりにく とうにゅう ハム	牛乳	にんじん えだまめ だいこん きゅうり	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごめ かたくりこ じゃがいも ごめこ		774 34.0
27 (月)	マーボー豆腐丼 牛乳 海藻のあえ物 パリッシュ	ぶたにく とうもろこし とりにく わかめ みそ	牛乳 くきわかめ わかめ こざかな	にんじん ブロッコリー にら キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	ごめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	769 34.6
28 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 赤じそあえ じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ みぞ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ あかじそ	もやし キャベツ だいこん しょうが	ごめ かたくりこ じゃがいも さとう		724 30.9
30 (木)	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ 一口ゼリー (もも)	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ	にんにく たまねぎ きゅうり	ごめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら カレーウ ゼリー	795 24.6

\*学校給食摂取規準 生徒(12~14歳) 830kcal ±10%以内  
のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、  
摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにして  
います。  
\*献立や材料は都合により変更することがあります。



きゅうりくこんだてひょう  
給食献立表などは、  
かがみのちよう  
鏡野町の  
ホームページで見ることができます。



給食はじまります!



あたら がくねん はじ  
新しい学年が始まりました。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  
みりよく きゅうりくくつと  
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。がっこうきゅうりく  
おも がっこうきゅうりく  
りかい きょうりく  
学校給食へのご理解・ご協力のほど、  
よろしくお願ひします。

## 鏡野町学校給食共同調理場について

【受配校】 小学校5校 中学校1校 【食数】 約1,050食  
【メンバー】 所長：産賀 雄史 主幹：押阪 裕 栄養教諭：角南 香織  
栄養士：大林 睦美 調理・配送委託業者：(株) 東洋食品



みなさんにおいしく食べ  
てもらえるよう、心を込  
めて給食を届けます♪