



# 令和8年4月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量:上段は小学生・下段は中学生

日	こ  ん  だ  て  め い	お も  な  ざ い  り  よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		597 774	20.4 25.6
	ぎょうざ(中3個)	とり肉・ぶた肉	小麦粉・ごま油 でんぷん・さとう	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	中華くらげあえ	くらげ		もやし・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
	わかめスープ	とり肉・とうふ なると・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・白菜・にんじん・長ねぎ		
9 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		623 784	28.2 34.5
	さわらの西京焼き	さわら・みそ	さとう・サラダ油			
	れんこんと豚肉のいため物	ぶた肉	さとう・サラダ油	にんじん、れんこん、たまねぎ		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	大根・ほうれん草・長ねぎ・しょうが		
10 (金)	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン		613 826	20.8 26.4
	りんごジャム		りんごジャム			
	コロツケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉・さとう	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース		
	花野菜のサラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコ・とうもろこし		
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・パセリ		
13 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		663 840	26.1 32.2
	ハンバーグおろしソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう・でんぷん	大根・玉ねぎ		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・こんにゃく・枝豆		
	にらたま汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・にんじん・にら		
14 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		654 881	25.9 34.3
	キムチうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・白菜・にんじん・もやし・小松菜 長ねぎ・キムチ・にんにく・しょうが		
	大学いも(小2個・中3個)		さつまいも・さとう・ごま でんぷん			
	ばんさんすう	ハム	春雨・サラダ油・さとう	きゅうり・にんじん・キャベツ		
15 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		692 871	19.4 23.5
	ポークカレー	ぶた肉	小麦粉・サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト にんにく・しょうが		
	ほうれん草のチーズサラダ	チーズ	和風ドレッシング	キャベツ・ほうれん草・にんじん		
	さくらゼリー		さくらゼリー			
16 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		596 775	22.4 28.8
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	春キャベツのこんぶあえ	こんぶ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
	かぶのみそ汁	油あげ・みそ		かぶ・白菜・にんじん・ほうれん草 えのきたけ・長ねぎ		
17 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		597 789	28.1 33.8
	ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油	にんにく		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり		
	コーンポタージュ	牛乳・スキムミルク 生クリーム・いんげん豆	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		

中学2・3年生  
のみ

中学1年生  
小学2～6年生  
給食開始

小学校1年生  
給食開始

茨城をたべよう



日	こ  ん  だ  て  め い	お も  な  ざ い  り  よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
21 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		667 853	23.3 28.9
	タンタンメンスープ	ぶた肉・大豆・みそ	サラダ油・さとう・ごま	にんじん・玉ねぎ・白菜・もやし・小松菜・にんにく		
	あんまん	小豆	小麦粉・さとう			
	中華サラダ		中華ドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
22 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		623 804	27.5 35.2
	さばのみぞれ煮	さば	さとう・でんぷん	大根		
	かわりあえ	ひじき・チーズ	さとう	もやし・ほうれん草・キャベツ・にんじん・しそ		
	大根のみそ汁	みそ		しめじ・にんじん・大根・白菜・小松菜・長ねぎ		
23 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		629 795	25.7 31.8
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油 さとう・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	白菜のたくあんあえ		ごま	白菜・きゅうり・にんじん・たくあん		
	若竹汁	わかめ・とうふ	サラダ油	大根・にんじん・たけのこ・長ねぎ・しょうが		
24 (金)	バターパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	バターパン		603 825	23.0 31.5
	レモンハーブチキン(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	春野菜のシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・グリーンピース		
27 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		663 842	24.8 30.3
	あじフライ	あじ	サラダ油・小麦粉・パン粉			
	切干し大根いため		サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・ちくわ・枝豆		
	あすか汁	とり肉・とうふ みそ・豆乳	サラダ油	にんじん・ごぼう・もやし・白菜・小松菜 長ねぎ・しょうが		
28 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		640 812	26.1 34.0
	きつねうどん汁	とり肉・油あげ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・白菜・ほうれん草・長ねぎ		
	かきあげ		サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊		
	ブロッコリーのでんぷんあえ	かつお節	さとう	ブロッコリー・にんじん・もやし		
30 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		637 801	24.7 30.0
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	厚焼き卵	鶏卵	サラダ油・さとう			
	呉汁	大豆・みそ・油あげ		大根・玉ねぎ・白菜・小松菜		
	★★ 平均 ★★				633 818	24.4 30.7

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはんは、高萩市産です。 ※太字(下線)は高萩市産です。

### 27日・・・日本の味めぐり ～奈良県～

奈良県は、まわりを山に囲まれた内陸県です。奈良盆地は夏に蒸し暑く、冬にとても寒くなります。710年に平城京がつくられ、奈良時代は都として栄えました。奈良時代に、唐からやってきた使者が乳製品を伝え、天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが日本で牛乳を飲まれるようになるきっかけとなりました。牛乳は当時、高級な食材でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていたとりの肉と牛乳を煮て食べられるようになり、それが「飛鳥汁」の起源となりました。給食では、牛乳の代わりに豆乳を使って提供予定です。

