

4月 予定献立表

令和8年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	主食	のみもの	献立名	おかず	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 (赤)		主に調子を整える食品 (緑)		主に熱や力になる食品 (黄色)	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群
13	月	麦ご飯	牛乳	ハッシュドポーク カントリーサラダ	ごはんにのせて食べましょう	748	27	豚肉	牛乳	こんじん	玉葱,にんにく, マッシュルーム,キャ ベツ,だいこん, レモン	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 小麦粉,砂糖,砂糖	油
14	火	きな粉揚げパン	牛乳	海藻サラダ ABCスープ		802	25	きな粉,無塩せきり ナ・ワツリ	牛乳,海藻ミックス	こんじん,トマト缶	キャベツ, とうもろこし, にんにく,玉葱	ツイストパン,砂糖, じゃがいも, マカロニ	油
15	水	こぎつね寿司	牛乳	鶏の葱味噌焼き かまぼこのすまし汁		696	35	豚肉,鶏肉,油揚げ, 鶏肉,白みそ, かまぼこ	牛乳	こんじん, いんげん, こまつな	ねぎ,えのきだけ	水稲穀粒(精白米), 砂糖	油,ごま油
16	木	ご飯	牛乳	さばの煮付け 磯の香和え 五目みそ汁		717	36	まさば,鶏肉, 油揚げ,白みそ	牛乳,角切り昆布, きさみのり	こまつな,にんじん	しょうが,ねぎ, もやし,ごぼう, だいこん,干し椎茸	水稲穀粒(精白米), 砂糖,でんぷん, 板こんにゃく	油
17	金	麦ご飯	牛乳	ヘルシー回鍋肉 ワンタンスープ		727	27	豚肉,生揚げ,鶏肉	牛乳	青ピーマン, 赤ピーマン, にんじん	ねぎ,にんにく, キャベツ,干し椎茸, はくさい, きくらげ(乾)	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 砂糖,でんぷん, 生ワンタンの皮	油,ごま油
20	月	たけのご飯	牛乳	鯖の西京みそ焼き 旬の即席漬け 新じゃがいもと豆苗のみそ汁		682	34	鶏肉,油揚げ,さわら, 西京みそ,生揚げ, 白みそ,赤みそ	牛乳	こんじん,かぶ(葉), トウモロコシ	たけのこ,かぶ, キャベツ,きゅうり, 玉葱	水稲穀粒(精白米), 砂糖,じゃがいも	油
21	火	ご飯	牛乳	鶏の唐揚げ ゴマ和え 若竹汁		701	29	鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳,カットわかめ	ほうれんそう, こまつな	しょうが,にんにく, もやし,たけのこ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), でんぷん,砂糖	油,白ごま
22	水	ご飯	牛乳	春野菜カレー ハムとツニヤクのサラダ	ごはんにのせて食べましょう	704	24	豚肉, 無塩せきポークハム	牛乳	こんじん, アスパラガス, トマト缶	にんにく,しょうが, 玉葱,キャベツ, すりおろしりんご, とうもろこし	水稲穀粒(精白米), じゃがいも,小麦粉, 砂糖,こんにゃく	油
23	木	ポテトとベーコンののり	牛乳	春野菜の香味だれサラダ いちご	お肉と野菜を混ぜて配りましょう!	677	29	ショルダーハーフ, 鶏肉	牛乳	さやえんどう, 和種なばな, にんじん,パセリ	キャベツ,にんにく, もやし,ねぎ, しょうが,いちご	スパゲティ,砂糖, 薄力粉,でんぷん	オリーブ油,ごま油, 油
24	金	ご飯	牛乳	中華丼 いろどりナムル 中華風コーンスープ	ごはんにのせて食べましょう	739	29	豚肉,むきえび, うずら卵,鶏肉	牛乳	こんじん, チンゲンツァイ, こまつな	しょうが,玉葱, たけのこ,きくらげ, 干し椎茸,はくさい, だいこん,キャベツ, もやし, クリームコーン, とうもろこし	水稲穀粒(精白米), でんぷん	油,ごま油
27	月	蒸し中華麺	牛乳	塩バターコーンラーメン 手作り春巻き		836	31	豚骨,豚肉,	牛乳	こんじん,にら	きくらげ(乾), もやし,キャベツ, とうもろこし, たけのこ,干し椎茸	蒸し中華めん, 普通はるさめ(乾), でんぷん, 春巻きの皮,小麦粉	ごま油,塩バター, 油
28	火	麦ご飯	牛乳	ヘルシーハンバーグ 彩野菜炒め 春野菜のみそ汁		724	34	豚肉,鶏肉,大豆, たまご,豆乳,油揚げ, 赤みそ,白みそ	牛乳	こんじん,こまつな, かぶ(葉), トウモロコシ	玉葱,もやし, キャベツ, とうもろこし,かぶ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 焼きふ,パン粉,砂糖, じゃがいも	油
30	木	レタスチャーハン	牛乳	旬野菜と肉団子のスープ 清見オレンジ		685	32	豚肉,むきえび, 鶏卵,鶏肉	牛乳	こんじん,こまつな	にんにく,ねぎ, レタス,玉葱, しょうが,干し椎茸, キャベツ,きよみ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), でんぷん, パン粉(乾燥)	油,ごま油

*都合により、献立を変更することもあります。

★今月の給食費の口座引き落としは、4/27(月)です。前日までにご入金をよろしくお願いいたします。