



# 令和8年4月分献立予定表

【栄養量】  
上段/小学生  
下段/中学生

北茨城市立学校給食センター  
TEL 43 - 4661 FAX 42 - 6941

日曜日	献立名	主な材料と食品分類					栄養量			
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
9 木	食パン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう		629	30.3	2.6
	チキンスライス焼き	鶏肉			にんにく					
	フルーツサンドの具		生クリーム、ヨーグルト		黄桃(缶)、パインアップル(缶)、みかん(缶)	さとう		771	33.9	3.3
	春野菜のミネストローネ	ベーコン		にんじん、ブロッコリー、トマト	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、セロリ	じゃがいも	サラダ油			
10 金	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ		699	23.7	2.7
	ポークカレー	豚肉		にんじん、フルーツチャッネ	にんにく、玉ねぎ、えだ豆、りんご	じゃがいも、小麦粉、さとう	サラダ油			
	豆腐ナゲット (小・中2個)	豆腐、魚肉すり身、豆乳			玉ねぎ	小麦粉、でんぷん、さとう	大豆油	878	28.3	3.4
	シーフードサラダ	いか、えび		にんじん			イタリアンドレッシング			
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		700	29.3	2.6
	さばの塩焼き	さば								
	たけのこピリ辛炒め	豚肉		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ	さとう	ごま油	873	35.5	3.2
	春野菜のみそ汁	生あげ、みそ		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、かぶ、きぬさやえんどう	じゃがいも	サラダ油			
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		700	25.5	2.5
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、にら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、しいたけ	三温糖、でんぷん	サラダ油、ごま油			
	ぎょうざ (小・中2個)	鶏肉、豚肉		にら	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、でんぷん	ごま油	863	29.9	3.0
	ばんさんすう	ハム		にんじん		きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	ごま油		
15 水	キムチうどん汁 (ソフトめん)	豚肉、みそ		にんじん、ほうれん草	白菜、長ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しいたけ	さとう (小麦粉)	サラダ油、ごま	626	24.9	2.1
	牛乳		牛乳							
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃがいも、でんぷん	サラダ油	831	31.8	2.7
	バンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん、小松菜			バンバンジードレッシング			
16 木	丸パン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	656	26.9	3.2
	ケチャップハンバーグ	鶏肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、りんご	パン粉、小麦粉、三温糖	サラダ油			
	ペンネのソテー	まぐろ		にんじん	にんにく、キャベツ、玉ねぎ	ペンネ	サラダ油	884	35.0	4.3
	コーンポタージュ	ベーコン	チーズ、牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	小麦粉、さとう、でんぷん	サラダ油			
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		616	25.2	1.7
	肉じゃが	豚肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、こんにゃく、しいたけ	じゃがいも、三温糖	サラダ油			
	あつやきたまご	鶏卵				さとう		779	31.0	2.2
	ほうれん草のごまおかかあえ	かつおぶし		にんじん、ほうれん草		さとう	ごま			
21 火	弁当の日		はっこう乳							
22 水	あんかけラーメン (中華めん)	豚肉、いか		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、きくらげ	三温糖、でんぷん(小麦粉)	サラダ油	588	26.8	2.4
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい(小・中2個)	豚肉			玉ねぎ、しょうが	小麦粉、パン粉、でんぷん、さとう		766	33.2	3.0
	中華くらげあえ	くらげ		にんじん		きゅうり、もやし	ごま			

日曜日	献立名	主な材料と食品分類					栄養量				
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂				
23 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	593	23.5	2.6	
	ハヤシチュー	豚肉	生クリーム	にんじん、さやいんげん、トマト	にんにく、玉ねぎ、しょうが	じゃがいも、三温糖、小麦粉	サラダ油、ラード				
	オムレツ	鶏卵					でんぷん、さとう	大豆油	791	29.8	3.5
	にんじンドレッシングのサラダ			黄ピーマン、グリーンアスパラガス、にんじん	キャベツ、きゅうり		三温糖	サラダ油			
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
	めひかりのからあげ (小・中2個)	めひかり					サラダ油	573	20.9	1.6	
	かわりあえ		ひじき、チーズ	ほうれん草、にんじん		さとう	ごま				
	けんちん汁	豆腐、油あげ		にんじん	ごぼう、しいたけ、大根、こんにゃく、白菜、長ねぎ		里いも	サラダ油	707	24.3	2.0
27 月	お祝いさくらゼリー (直送)				さくらんぼ果汁、レモン果汁	さとう、水あめ					
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		656	23.4	2.8	
	いかのレモンソースかけ	いか				レモン果汁	三温糖、でんぷん	サラダ油			
	ひじきと帆立のサラダ		ひじき、ほたて	にんじん	キャベツ、きゅうり		マヨネーズ(卵無し)、ごま油	826	28.6	3.6	
28 火	白菜と肉だんごのスープ	ミートボール		にんじん、小松菜	たけのこ、白菜、しいたけ、長ねぎ	はるさめ	サラダ油、ごま油				
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		642	23.2	2.3	
	鶏肉のコチュマヨ炒め	鶏肉、みそ		にら	にんにく、しめじ	じゃがいも、さとう	ごま油、マヨネーズ(卵無し)、ごま				
	チョレギサラダ		わかめ、のり		キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく		ごま油、ごま	814	28.1	2.9	
30 木	春雨スープ	豚肉		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、もやし	はるさめ	ごま油				
	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	643	26.7	3.0	
	フランクフルトのバーモントソース	豚肉			りんご	でんぷん、三温糖					
	たこのバジルサラダ	たこ		ブロッコリー、赤ピーマン、にんにく	えだ豆、バジル	じゃがいも、さとう		863	34.2	3.2	
オニオンスープ	鶏肉		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しいたけ	でんぷん	サラダ油					

栄養量	栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量	645	16	30	348	2.4	254	0.76	0.57	34	2.3	5.7
	基準量	650	13~20	20~30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5
中学校	平均量	824	16	28	407	3.6	335	1.10	0.72	44	2.9	8.1
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0



今月の長ねぎは北茨城市産です。



給食の開始は

《小学1年生》4月16日(木)から  
《小学2年生~中学3年生》4月9日(木)から

【5月の弁当の日実施予定日】 19日(火)