



令和8年度 4月給食献立予定表



三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10 金	コッペパン		コッペパン		606 kcal
	鶏肉のカレーソース炒め	鶏肉, ヨーグルト	三温糖	しょうが, にんにく	31.0 g
	ポテトサラダ	ベーコン, 牛乳, 生クリーム	じゃがいも, バター	キャベツ	26.0 g
	コーンスープ			コーン, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, セロリ	
	牛乳	牛乳			
13 月	たけのこご飯	油揚げ	米, 三温糖	たけのこ, にんじん	607 kcal
	のっぺい汁	鶏肉	さつまいも, 片栗粉	にんじん, ごぼう, こんにゃく, 葉ねぎ	21.2 g
	沢庵のおかか和え	かつお節		たくあん漬, 切干し大根, にんじん, チンゲンサイ	13.2 g
	牛乳	牛乳			
14 火	ごはん		米		700 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, しらたき, 三温糖, 炒め油	玉ねぎ, にんじん, えだまめ	28.6 g
	もやしと油あげのごま酢和え	油揚げ	三温糖, ごま, ごま油	もやし, にんじん	22.6 g
	牛乳	牛乳			
15 水	ごはん		米		689 kcal
	鯖のみそ煮	鯖	三温糖	しょうが	31.4 g
	ひじきサラダ	ほしひじき	三温糖, ごま油	にんじん, もやし, 切干し大根, えだまめ	22.4 g
	豆腐のすまし汁	豆腐, 蒸しかまぼこ		葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
16 木	ごはん		米		648 kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖, 米油	玉ねぎ, にんにく, しょうが	29.7 g
	小魚入りおひたし	しらす干し		キャベツ, もやし, 小松菜	20.0 g
	玉ねぎのみそ汁			玉ねぎ, にんじん, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
17 金	コッペパン		コッペパン		576 kcal
	大豆とじゃがいもの青のりがらめ	大豆, あおのり粉	米粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖		29.5 g
	かみかみ和え	さきいか	三温糖, ごま油, ごま	キャベツ, にんじん, たくあん漬, 切干し大根	16.6 g
	カレー風味のスープ	鶏肉		玉ねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, セロリ	
	牛乳	牛乳			
20 月	ごはん		米		685 kcal
	親子煮	鶏肉, 鶏卵	じゃがいも, 三温糖, 炒め油	玉ねぎ, にんじん, しめじ	29.9 g
	筍とごぼうのマヨサラダ		三温糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ	たけのこ, ごぼう, キャベツ, にんじん, コーン	18.2 g
	牛乳	牛乳			
21 火	ごはん		米		712 kcal
	鯖の塩麴焼き	鯖			35.6 g
	おからの炒め煮	おから, 鶏, 油揚げ	三温糖, 炒め油	しめじ, にんじん, 葉ねぎ	25.0 g
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも	玉ねぎ, もやし, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
22 水	ごはん		米		652 kcal
	ごぼうと竹輪の蒲揚げ	焼き竹輪	米粉, 揚げ油, ごま, 三温糖	ごぼう, しょうが	26.0 g
	もやしのカレー風味和え	油揚げ		もやし, 小松菜, にんじん	16.0 g
	豆乳野菜汁	豚肉, 豆乳		玉ねぎ, にんじん, キャベツ	
	牛乳	牛乳			
23 木	三色そぼろごはん	あいびき肉(豚・牛), おから, 鶏卵	米, 三温糖, 炒め油	しょうが, えだまめ	681 kcal
	具だくさんみそ汁	油揚げ		かぼちゃ, もやし, にんじん, キャベツ, 葉ねぎ	34.3 g
	牛乳	牛乳			29.5 g

24 金	セルフホットドック	ウインナーソーセージ	コッペパン	キャベツ	735 kcal
	チリコンカン	豚肉, 大豆	炒め油	玉ねぎ, かぼちゃ, しめじ, にんじん	35.2 g
	ゼリー (洋梨)		ゼリー (洋梨)		33.7 g
	牛乳	牛乳			
27 月	ごはん		米		778 kcal
	肉豆腐	牛肉, 豆腐	三温糖, 炒め油	葉ねぎ, 玉ねぎ	24.3 g
	野菜のからし和え		三温糖	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, もやし	36.5 g
	牛乳	牛乳			
28 火	ごはん		米		693 kcal
	チキンチキンごぼう	鶏肉	米粉, 揚げ油, 三温糖	にんにく, しょうが, ごぼう, えだまめ	31.2 g
	大豆とひじきの炒り煮	大豆, ほしひじき	しらたき, 三温糖	にんじん	16.8 g
	わかめスープ	乾燥わかめ	ごま, ごま油	チンゲンサイ, 玉ねぎ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
30 木	ごはん		米		625 kcal
	鯖のカレー風味焼き	鯖	三温糖	しょうが, 玉ねぎ	27.2 g
	コーンソテー		炒め油	キャベツ, 小松菜, にんじん, コーン	19.6 g
	たけのこのすまし汁	油揚げ	たけのこ	えのきたけ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			