令和8年 4月　中学校給食献立予定表

直方市学校給食会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き 主に体をつくるもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
8 (水)	ホキフライのピリ辛ソース ちゃんぽん風春雨スープ 一食のり卵ふりかけ	麦ご飯	☆	ホキフライ 豚肉スライス 紫いか かまぼこ のり卵ふりかけ	牛乳	赤ピーマン **人参**	**玉葱** にんにく **キャベツ** もやし	砂糖 緑豆春雨 米 丸麦 強化米	揚げ油 油 ごま油	732 26.7 19.5	【旬の食べ物】 キャベツ　たまねぎ ごぼう　にんじん たけのこ　しいたけ 旬の食材は 左の欄に **太い文字**で 記載しています。
9日（木）は 入学式 です。新一年生のみなさんは、10日（金）から給食が始まります。											
10 (金)	チキンカレー 野菜のレモンマリネ お祝いクレープ **【入学・進学お祝い献立】**	麦ご飯	☆	鶏もも小肉 ロースハム	牛乳	**人参**	**玉葱** 胡瓜 コーンポッカレモン	じゃがいも 砂糖 クレープ 米 丸麦 強化米	油 オリーブ油	891 25.4 29.5	☆ ご入学、ご進学 おめでとうございます ☆ 在校生は8日から、新１年生は10日から、給食が始まります。 清潔なハンカチ・お箸・ランチマットを、毎日必ず持ってきましょう！ ※学校や学年の行事により、給食がない日もありますのでご注意ください。
13 (月)	スタミナ焼肉 国産ねぎのチヂミ チンゲン菜の中華スープ	ご飯	☆	牛肉 チヂミ	わかめ 牛乳	**人参** ピーマン チンゲン菜	**玉葱** にんにく 生姜 りんご えのき	砂糖 でん粉 米	油	771 22.8 25.9	
14 (火)	ハムカツ キャベツソテー 肉だんごのスープ スライスチーズ 柏型パン	パン	☆	ハムカツ40g 肉だんご	スライスチーズ 牛乳	**人参**	**キャベツ 玉葱** レタス	パン	揚げ油 油	715 28.8 32.2	
15 (水)	鶏肉の山賊焼き 信田和え 新たまねぎの味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 米味噌	わかめ 牛乳	こまつ菜	生姜 もやし **玉葱** えのき	砂糖 米	油	734 29.7 21.7	
16 (木)	アスパラと豚肉の炒め物 ちくわの磯辺揚げ いなか汁	ご飯	☆	豚肉スライス ちくわ 鶏小肉 豆腐	青のり 牛乳	**アスパラ 人参**	コーン **玉葱** 大根 **椎茸**	中力粉 でん粉 米	油 揚げ油	736 30.6 20.4	
17 (金)	あじの竜田揚げ 枝豆とひじきの煮物 ごまみそ汁 **【食育の日(19日)】**	ご飯	☆	あじ 角天 油揚げ 米味噌 赤味噌	芽ひじき 牛乳	**人参**	生姜 つきこんにゃく **ごぼう** 枝豆むき身 **玉葱**	でん粉 砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 油 すりごま(白)	776 31.3 23.6	【旬の食材情報】 ～ たけのこ ～ たけのこは、竹の地下茎の節から出る若芽です。漢字の「筍」は竹かんむりに旬と書きますが、これは、地上に目を出してから10日（一旬（いちじゅん））ほどで竹になることに由来しています。 茹でたたけのこに、白い粉状のものが付着していることがありますが、これは、アミノ酸の一種である「チロシン」という成分です。チロシンは、脳内の神経伝達物質のもとになるので、気力や集中力を高める効果が期待できます。 22日（水）の給食で、たけのこを使用します。
20 (月)	豚肉ときのこの辛味噌丼の具 シュウマイ 野菜の塩昆布和え	麦ご飯	☆	豚肉スライス 赤味噌 シュウマイ ちくわ	塩昆布 牛乳	**人参**	**玉葱 ごぼう** えのき しめじ 白菜	砂糖 米 丸麦 強化米	油 いりごま(白) ごま油	730 29.8 18.5	
21 (火)	チキンカツ れんこんマヨサラダ ラビオリのトマトソープ キャロットロールパン	パン	☆	ささみカツ シーチキン ひよこ豆 ベーコン	牛乳	こまつ菜 **人参** トマト角切缶	れんこん **玉葱** にんにく	じゃがいも ラビオリ 砂糖 キャロットパン	揚げ油 エッグケア マヨネーズ オリーブ油	747 27.9 35.5	
22 (水)	さばホイル焼き タケノコとこんにゃくの炒め煮 ふわふわ卵のお吸い物	ご飯	☆	さばホイル焼 角天 卵	牛乳	**人参** ほうれん草	**たけのこ** 板こんにゃく **玉葱 椎茸**	砂糖 でん粉 米	油	704 29.6 16.8	
23 (木)	鶏の唐揚げ かぼす和え 団子汁 **【大分県の料理】**	ご飯	☆	鶏肉 豚肉スライス 油揚げ 米味噌	白すり干 わかめ 牛乳	**人参**	生姜 にんにく 胡瓜 かぼす果汁 白菜 **ごぼう**	でん粉 砂糖 きしめん さつまいも 米	揚げ油 油	821 29.0 26.5	おなか元気 Goo! 春の味
24 (金)	麻婆豆腐 三色ナムル	麦ご飯	☆	ミンチ 八つ割大豆 冷凍豆腐 赤味噌	牛乳	ほうれん草 **人参**	白ネギ 生姜 もやし	砂糖 でん粉 米 丸麦 強化米	ごま油 いりごま(白)	800 34.4 26.1	
27 (月)	赤魚のバター醤油焼き 切干大根煮 豚汁	ご飯	☆	赤魚 角天 豚肉スライス 油揚げ 米味噌	牛乳	**人参**	千切大根 **椎茸** 枝豆むき身 **ごぼう** 大根 白菜 板こんにゃく えのき	中力粉 砂糖 米	バター有塩 油	723 33.8 19.3	
28 (火)	ミートオムレツ イタリアンサラダ コーンシチュー ミルクコッペパン	パン	☆	ミートオムレツ ロースハム 鶏もも小肉	牛乳	ブロッコリー **人参**	**キャベツ 玉葱** コーン コーンクリーム	じゃがいも ミルクパン	ドレッシング 油	755 34.5 32.2	
30 (木)	ハンバーグ(デミグラスソース) じゃがいものカレー炒め コンソメスープ	ご飯	☆	ハンバーグ ベーコン ウインナー	牛乳	**人参**	マッシュルーム **玉葱 キャベツ** しめじ	砂糖 じゃがいも 米	油	751 23.2 24.6	
								学校給食の栄養基準		830 41.5 28.3	

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

のマークがある日はスプーンが付きます。

オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。

【今月の直方産食材】

アスパラガス

（近藤受委託農産さん）

※直方産の野菜は赤文字で記載しています。

毎週火曜日は パンの日です！

給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。