



4月 給食献立表



令和8年度4月
新潟市立曾野木中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。中学生の時期は、体が大きく成長し、活動量も増える大切な時期です。そのため、栄養バランスのとれた食事を意識することが重要です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化等を学ぶ教材でもあります。給食を残さずしっかり食べて毎日健康に過ごしましょう。

～給食当番の身支度を確認しましょう～



日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
8日(水)	ごはん					米		エネルギー 783 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマトパウダー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 米粉 さつまいもパウダー	油 ラード	たんぱく質 23.6 g
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン		油	脂質 21.7 g
	いちごゼリー				いちご	砂糖		食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
9日(木)	ごはん					米		エネルギー 799 kcal
	春野菜汁	生揚げ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	じゃがいも		たんぱく質 32.9 g
	鶏肉と大豆の甘辛がらめ	だいず 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油	脂質 26.8 g
	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
10日(金)	ごはん					米		エネルギー 793 kcal
	五目汁	生揚げ		にんじん	えのきたけ ねぎ	しらたき		たんぱく質 27.7 g
	さばのたつた揚げ	さば				でん粉	揚げ油	脂質 32.7 g
	のりぼあえ		のり	こまつな にんじん	もやし			食塩相当量 2.0 g
	牛乳		牛乳					
13日(月)	ごはん					米		エネルギー 838 kcal
	新じゃがのみそ汁	木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.3 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉	揚げ油	脂質 30.1 g
	切干大根のやきそばソース炒め	豚肉	あおのり	にんじん 青ピーマン	切干しだいこん もやし		油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
14日(火)	ごはん					米		エネルギー 779 kcal
	もずくのみそ汁	木綿豆腐 みそ	もずく		ねぎ えのきたけ			たんぱく質 34.9 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 23.7 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 つきごんにゃく	揚げ油 油	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
15日(水)	ごはん					米		エネルギー 738 kcal
	マーボー丼の具	木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 31.4 g
	ごま入りちやしのナムル			こまつな	もやし ホールコーン	砂糖	ごま ごま油	脂質 23.0 g
	いちご				いちご			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
16日(木)	ごはん					米		エネルギー 802 kcal
	若竹汁	木綿豆腐 みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ だけのこ			たんぱく質 33.4 g
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖	牛脂	脂質 27.0 g
	ビーンズサラダ	だいず みそ		にんじん	きゅうり ホールコーン	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
17日(金)	ごはん					米		エネルギー 852 kcal
	かきたま汁	卵 木綿豆腐		こまつな にんじん	ねぎ	でん粉		たんぱく質 33.7 g
	白身魚フライ	たら				小麦粉 パン粉	揚げ油	脂質 29.6 g
	チャスチェ	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					

20 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	852 kcal
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	35.2 g
	カレイの南蛮漬	カレイ			しょうが ねぎ	砂糖 てん粉	揚げ油 ごま油	脂質	30.7 g
	ごまネースあえ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖	すりごま 卵抜きマヨネーズ	食塩相当量	3.1 g
	チーズ		チーズ						
	牛乳		牛乳						
21 日 (火)	だげのごはん	油揚げ		にんじん	だげのこ	米 砂糖		エネルギー	737 kcal
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質	29.6 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 てん粉	油	脂質	24.1 g
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	アーモンド アーモンド粉	食塩相当量	3.1 g
	牛乳		牛乳						
22 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	748 kcal
	豆腐の中華煮	絞豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほうきい しいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 てん粉	油 ごま油	たんぱく質	32.6 g
	ごま入り中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質	24.8 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		食塩相当量	2.3 g
	牛乳		牛乳						
23 日 (木)	レーズンパン					小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	768 kcal
	豚肉と野菜のスープ	豚肉 なた(魚肉)		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ			たんぱく質	32.5 g
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			キャベツ	パン粉 小麦粉 砂糖 てん粉	揚げ油 油	脂質	27.1 g
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ ホールコーン		油 ごま油	食塩相当量	4.1 g
	牛乳		牛乳						
24 日 (金)	ごはん					米		エネルギー	745 kcal
	春野菜の煮物	豚肉 がんもどき(大豆)		にんじん	ごぼう たげのこ ふき	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質	35.9 g
	ますの塩焼焼き	ます						脂質	20.5 g
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ねりごま すりごま	食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
27 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	756 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質	28.5 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質	18.9 g
	風味漬				きゅうり キャベツ しょうが			食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
28 日 (火)	パプリカライス					米	油	エネルギー	806 kcal
	鶏肉としめじのクリームソース	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	小麦粉	バター 油	たんぱく質	30.3 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ホールコーン		油	脂質	26.3 g
	国産オレンジ				オレンジ			食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
29 日 (火)	昭和の日								
30 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	829 kcal
	春キャベツのみそ汁	生揚げ みそ			ねぎ キャベツ	じゃがいも		たんぱく質	30.9 g
	チキンたれかつ	鶏肉				砂糖 パン粉 てん粉	揚げ油	脂質	26.4 g
	コーン入りひたし			こまつな にんじん	もやし ホールコーン			食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。



主食：新潟市は米飯給食を推進しているため、年間を通じて米飯が週4.5回以上になるようにしています。
お米は新潟市産の「こしいぶき」を使用し、委託炊飯で学校に届けられます。
米飯以外では月1〜2回程度パンやめんを予定しています。

副食：普段の食事の見本となるように、主菜・副菜・汁物を組み合わせた献立内容となるよう心がけています。
食材は、市内でとれたものを優先して取り入れ、地産地消に取り組んでいます。

牛乳：基本的に毎日200mlの牛乳が出ます。子どもたちのカルシウム補給源です。

朝食を食べよう！

朝食は、生活リズムをつくる第一歩です。朝食を食べることで体が目覚め、体温が上がって1日の活動を始める体の準備が整います。しっかりと朝食を食べるためには、早寝・早起きをして食べる時間を確保することも大切になります。新年度がスタートするこの機会に、生活習慣を見直し、あらためて朝食の大切さを考えてみましょう。

