



4月の予定献立表




令和 8年 4月 8日

石巻市東学校給食センター

(中学校)

日曜日	献立名	おもな材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)	
		赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
8水	全校給食止め						
9木	ごはん 牛乳	鯖の香味ソース 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 花なると入りすまし汁	牛乳、さわか、豚肉 豆腐、大豆、なると みそ	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ にんじん、こんにゃく 枝豆、しめじ、糸みつば	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、ごま油 上白糖	824 kcal 33.2 g 25.0 g 3.6 g	
10金	ごはん 牛乳	牛タン入りつくねガーリックソース チャブチェ 塩ワタンスープ ★お祝いデザート	牛乳、牛タン、鶏肉、豚肉 卵	しょうが、にんじん、白菜 たけのこ、しいたけ、メンマ 玉ねぎ、小松菜、もやし えのきたけ、スリムねぎ	ごはん、上白糖、春雨 かたくり粉、ごま油 ワタンの皮、パン粉 ゼリー	816 kcal 28.5 g 21.2 g 3.6 g	
13月	ごはん 牛乳	えびしゅうまい(2個) チョコギサラダ マーボー豆腐 	牛乳、えび、たら わかめ、豚肉、大豆 みそ、豆腐、ホタテ	大根、きゅうり、長ねぎ 玉ねぎ、しょうが、にら にんじん、玉ねぎ たけのこ、しいたけ	ごはん、ドレッシング サラダ油、上白糖 かたくり粉、ごま油 パン粉、小麦粉、水あめ	776 kcal 29.0 g 23.2 g 3.5 g	万石浦中
14火	ごはん 牛乳	鯖のレモンソースかけ 根菜サラダ 沢煮椀	牛乳、鯖、ささみ 豚肉、豆腐	レモン、ごぼう、大根 れんこん、にんじん きゅうり、コーン えのきたけ、ほうれん草	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ドレッシング	811 kcal 33.4 g 25.4 g 2.8 g	
15水	ココアパン 牛乳	チーズフォンデュクロック ペペロンチーノ風ソテー 白菜のスープ煮	牛乳、ウィンナー チーズ、豚肉	玉ねぎ、ブロッコリー セロリ、にんじん、白菜	ココアパン、パン粉、米粉 じゃがいも、小麦粉、ペンネ キャノーラ油、かたくり粉 サラダ油、上白糖	846 kcal 30.1 g 35.5 g 3.3 g	
16木	ごはん 牛乳	鶏肉のバーベキューソース まめまめサラダ 中華風コーンスープ	牛乳、鶏肉、みそ、ハム 大豆、ベーコン、豆腐 卵	玉ねぎ、しょうが、りんご にんじん、キャベツ きゅうり、枝豆、コーン スリムねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、ドレッシング かたくり粉	812 kcal 38.2 g 27.3 g 3.2 g	
17金	麦ごはん 牛乳	ポークカレー キャベツとコーンのソテー 美生柑 	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク ウィンナー	しょうが、玉ねぎ、りんご にんじん、ブルーベリー、美生柑 グリーンピース、キャベツ しめじ、コーン、小松菜	ごはん、押し麦 サラダ油、じゃがいも	802 kcal 23.3 g 21.3 g 3.8 g	蛇田中 湊中
20月	ごはん 牛乳	笹かまのみそマヨ焼き もやしのかき油炒め はっと汁	牛乳、笹かまぼこ みそ、豚肉、油揚げ 高野豆腐	しょうが、にんじん、大根 玉ねぎ、もやし、たけのこ ピーマン、白菜、糸みつば	ごはん、マヨネーズ ごま油、上白糖 かたくり粉、はっと	765 kcal 30.2 g 20.2 g 4.0 g	稲井中 牡鹿中
21火	ごはん 牛乳	豚丼の具 みそけんちん汁 いちごゼリー入りフルーツミックス 	牛乳、豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	しょうが、にんじん、玉ねぎ こんにゃく、しいたけ、ごぼう グリーンピース、大根、長ねぎ こんにゃく、みかん、黄桃 パイ	ごはん、サラダ油 上白糖、じゃがいも ごま油、ゼリー	779 kcal 28.6 g 18.1 g 2.9 g	
22水	減塩 ソフトパン 牛乳	ハンバーグトマトソース 野菜のソテー コーンポタージュ 	牛乳、牛肉、豚肉 チーズ、卵 スキムミルク	トマト、にんじん、玉ねぎ キャベツ、コーン、パセリ	減塩ソフトパン 上白糖、サラダ油 じゃがいも 生クリーム、パン粉	860 kcal 33.6 g 33.6 g 4.0 g	
23木	ごはん 牛乳	チヂミ 春雨入り野菜炒め もやしのごまみそスープ 型抜きチーズ	牛乳、ベーコン、豚肉 豆腐、みそ、チーズ、卵	にんじん、玉ねぎ キャベツ、チンゲン菜 もやし、にら	ごはん、小麦粉、ごま キャノーラ油、ごま油 春雨、サラダ油、米粉 かたくり粉	791 kcal 25.3 g 26.6 g 2.8 g	
24金	ごはん 牛乳	白身魚フライ きんぴらごぼう えのきと豆腐のみそ汁	牛乳、ホキ、豚肉 油揚げ、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく、ピーマン えのきたけ、長ねぎ	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、上白糖、ごま ごま油、小麦粉、パン粉 かたくり粉	801 kcal 30.2 g 26.0 g 2.9 g	牡鹿中
27月	ごはん 牛乳	豚肉の香味焼き 水菜と大根のサラダ 豆入りコロコロ野菜スープ 	牛乳、豚肉、ツナ ベーコン、大豆	りんご、長ねぎ、しょうが にんじん、水菜、大根 玉ねぎ、白菜、コーン	ごはん、上白糖、ごま ごま油、ドレッシング じゃがいも	782 kcal 34.6 g 24.5 g 2.4 g	
28火	ごはん 牛乳	春巻き ビーフンソテー 茎わかめスープ	牛乳、豚肉、ベーコン 豆腐、茎わかめ	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、しょうが、白菜 ピーマン	ごはん、キャノーラ油、米粉 サラダ油、上白糖、春雨 ビーフン、ごま油、小麦粉 大豆油、豚脂、かたくり粉	840 kcal 22.2 g 30.8 g 2.5 g	
30木	ごはん 牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ 肉じゃが キャベツのみそ汁	牛乳、卵、鶏肉、豚肉 油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、グリーンピース こんにゃく、玉ねぎ キャベツ	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 じゃがいも	781 kcal 30.7 g 21.4 g 3.3 g	

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎  はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者から学校への配達です。

◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

4月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材

ごはん・押し麦・牛乳・豚肉・卵・豆腐・茎わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ など

