



4 月 分 小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和8年度

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター（東館）

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量
			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
13月	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	657 24.1
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	カレーライス	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース、にんにく、生姜、○さいころチーズ、○レバーそぼろ、○カレールー、脱脂粉乳、○ウスターソース、○トマトケチャップ ○カレー用スパイス、なたね油	
	きなこまめ	いり大豆、きな粉、三温糖、醤油	
	(冷)かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり、玉葱、かんきつドレッシング【醸造酢、食用植物油脂、砂糖、水あめ、食塩、玉ねぎ、発酵調味料、たん白加水分解、みかん果皮、酵母エキスパウダー、みかん果汁、魚醤、赤ピーマン、昆布エキス、梅肉、ゆず皮、増粘多糖類、香料】	
14火	くろパン	小麦粉、加工黒糖、ビート糖、マーガリン(大豆)、イースト、タピオカ澱粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	605 22.0
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ソーセージのスープ	レバー入りウインナー【豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料】、人参、玉葱、キャベツ、しめじ、ひよこ豆、小松菜、○スープストック、白こしょう、食塩	
	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト【じゃがいも、植物油脂:キャノーラ油・大豆油、コーンフラワー、食塩、ぶどう糖、加工でん粉、ピロリン酸ナトリウム】	
	コーンといんげんのソテー	鶏肉、人参、とうもろこし、さやいんげん、醤油、白こしょう、食塩、なたね油	
15水	ごはん	精米、強化米	624 28.3
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	とうふとわかめのみそしる	木綿豆腐、玉葱、じゃが芋、キャベツ、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、わかめ、○白味噌、○赤味噌、○かつおだし	
	さばのうめしおこうじやき	鯖梅こうじ漬け【マサバ、液体塩麴:米こうじ・食塩・酒精、ねり梅】	
	にんじんしりしり	○ツナ缶詰、人参、○炒り卵、○和風だし、醤油、食塩	
16木	ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	602 22.5
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	マカロニスープ	豚肉、マカロニ、人参、玉葱、キャベツ、あさり、○スープストック、白こしょう、食塩、なたね油	
	なすの肉にくのせフライ	なすの肉のせフライ【なす、ごぼう、れんこん、たまねぎ、にんじん、しょうが、鶏肉、粉末状植物性たん白(大豆)、粒状植物性たん白(大豆)、しょうゆ、大豆油、砂糖、食塩、加工でん粉、酒、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩、調味料:アミノ酸、増粘多糖類、ミョウバン】、なたね白絞油	
	(冷)ささみとこまつなのサラダ	○ささみレトルト、小松菜、人参、きゅうり、シーザーサラダドレッシング【食用植物油脂(大豆)、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、卵黄、チーズ、チーズフード、調味料:アミノ酸等、チキンエキス、にんにく加工品、香辛料、増粘剤:キサンタン、たん白加水分解物(豚肉)、甘味料製剤】	
17金	ごはん	精米、強化米	620 22.6
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ワントンスープ	乾燥ワントン【小麦粉、食塩】、豚肉、人参、緑豆もやし、青梗菜、長葱、○中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩、ごま油	
	すどり	鶏唐揚げ【鶏肉、砂糖、植物油脂(大豆)、ガーリックパウダー、粉末状植物性たん白(大豆)、しょうゆ、酵母エキスパウダー、食塩、香辛料、米粉、でん粉、小麦粉、大豆油、加工でん粉(小麦・卵・乳)、重曹、リン酸塩Na、調味料:アミノ酸・クエン酸Na、炭酸Na、キシロース、増粘剤:カラギーナン、リンゴ酸、香料、その他キャリアーオーバー等】、鶏肉、人参、玉葱、竹の子、ピーマン、○トマトケチャップ、上白糖、醤油、米酢、食塩、ばれいしょでん粉、なたね油	
	いちごとみかんのゼリー	いちごとみかんのゼリー【砂糖、果糖、ぶどう糖、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、みかん果汁、いちご果汁、寒天、加工デンプン、乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、香料(オレンジ)、ビタミンC、着色料、クエン酸鉄Na】	
20月	ごはん	精米、強化米	624 27.5
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	たまねぎのみそしる	人参、玉葱、じゃが芋、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、小松菜、大豆、わかめ、○白味噌、○赤味噌、○かつおだし	
	とりにくのてりやき	鶏肉の照焼【鶏肉、醤油、発酵調味料、砂糖、加工澱粉:タピオカ】	
	にくいりやさしいため	豚肉、人参、キャベツ、緑豆もやし、さやいんげん、醤油、白こしょう、食塩、なたね油	
21火	コッペパン、チョコレートクリーム	コッペパン【小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】、チョコレートクリーム【水飴、砂糖、カカオマス、加糖脱脂練乳、ココアパウダー、増粘剤:加工澱粉、ヘム鉄、香料、乳化剤:グリセリン脂肪酸エステル・ショ糖脂肪酸エステル】	603 24.0
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、カリフラワー、小松菜、○コンソメ、白こしょう、食塩	
	ポークカツレツ	ポークカツレツ【豚肉、パン粉(小麦・大豆)、とうもろこし澱粉(大豆)、食塩、黒コショウ、加工澱粉、トレハロース、増粘多糖類、大豆蛋白】、なたね白絞油、○中濃ソース	
	(冷)カラフルサラダ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、キャベツ、きゅうり、人参、サウザンアイランド風ドレッシング【食用植物油脂、醸造酢、水あめ、砂糖、トマトケチャップ、ピクルス、食塩、にんじんエキス、ブルーン、酵母エキスパウダー、乳化剤、増粘剤:キサンタンガム、香辛料抽出物】	
22水	ごはん	精米、強化米	614 22.7
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	にくじゃが	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、白滝、○さつま揚げ、○和風だし、○黒砂糖、みりん、酒、醤油、なたね油	
	(冷)わふうサラダ	人参、緑豆もやし、キャベツ、和風たまねぎドレッシング【醤油、食用植物油脂(大豆)、醸造酢、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、香味食用油、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香辛料抽出物】	
	ヨーグルト	ヨーグルト【砂糖・異性化液糖、加糖練乳、脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖シロップ、全粉乳、砂糖、クリーム、増粘多糖類、乳たんぱく質濃縮物、寒天、香料】	
23木	ごはん	精米、強化米	595 25.8
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ちゅうかふうコーンスープ	木綿豆腐、鶏卵、生姜、人参、きくらげ、とうもろこし、クリームコーン缶詰【スイートコーン、食塩、増粘剤:加工でん粉】、長葱、小松菜、○中華用スープストック、白こしょう、食塩、ばれいしょでん粉、ごま油	
	しろみぎかなのあまずあんかけ	白身魚の天ぷら【スケソウダラ、食塩、小麦粉、でん粉、食塩、揚げ油:なたね油・パーム油、膨張剤、乳化剤】、上白糖、米酢、醤油、ばれいしょでん粉	
	チンジャオロースー	豚肉、醤油、酒、竹の子、ピーマン、赤ピーマン、○青椒肉絲の素、ばれいしょでん粉、なたね油	
24金	キャラットピラフ	精米、強化米、にんじん、にんじんペースト、コーン、食用植物油脂、鶏肉、赤ピーマン、食塩、チキンエキス、砂糖、酵母エキス、白身魚エキス、白こしょう	651 25.0
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ミートソース	鶏肉、○大豆ミート、玉葱、人参、エリンギ、グリーンピース、にんにく、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○トマトケチャップ、○中濃ソース、○スープストック、上白糖、食塩、ばれいしょでん粉、なたね油	
	かにクリームコロッケ	かにクリームコロッケ【植物油脂(乳・大豆)、脱脂濃縮乳、小麦粉、たまねぎ、かに風味かまぼこ(えび・かに・小麦・卵・大豆・豚肉)、かに、魚介エキス(ゼラチン)、砂糖、食塩、乳等を主原料とする食品(乳・大豆)、コラーゲン(豚肉)、酵母エキス、繊維状植物性たん白(小麦)、香辛料、パン粉、でん粉、コーングリッツ、ぶどう糖、粉末状植物性たん白(大豆)、加工デンプン、調味料:アミノ酸等、増粘剤、炭酸Ca、着色料、乳化剤、香料、ピロリン酸鉄、酸味料、焼成Ca】	
	(冷)キャベツのサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、青じそドレッシング【果糖ぶどう糖液糖、醤油、醸造酢(りんご)、発酵調味料、食塩、ほたてエキス(小麦、大豆)、調味料:アミノ酸等、調味梅肉、かつおエキス(さば)、チキンエキス、濃縮レモン果汁、チキンバイヨン(ゼラチン)、香料製剤、香辛料、香辛料抽出物製剤、青じそ】	

★注意事項

- ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
- ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
- ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
- ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
- ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
- ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
- ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
27月	ごはん	精米、強化米	610	21.8
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ちゅうかわかめスープ	鶏肉、わかめ、玉葱、とうもろこし、長葱、小松菜、中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩、白炒りごま		
	てつなべぎょうざ	鉄鍋餃子【キャベツ、小麦粉、玉葱、豚肉、豚脂、鶏肉、パン粉、オイスターソース、粒状小麦蛋白、馬鈴薯澱粉、食塩、砂糖、醤油、生姜、コショウ、イーストフード、ビタミンC、ペニコウジ色素、調味料:アミノ酸等、カラメル色素、酸味料:クエン酸、(大豆)】		
	チャプチェ	豚肉、酒、醤油、みりん、人参、玉葱、ピーマン、いもでん粉春雨【馬鈴薯でん粉、かんしょでん粉、繊維素グルコール酸ナトリウム、ミョウバン】、あさり、上白糖、食塩、なたね油		
28火	セサミバーズ	小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、白ごま、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	626	26.4
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	しらたまいりやさいスープ	鶏肉、白玉餅【もち粉】、人参、キャベツ、小松菜、スープストック、ガラスープチキン、醤油、食塩		
	チキンカツ	チキンカツ【鶏肉、パン粉、小麦粉、食塩、植物油脂、揚げ油:パーム油、でん粉、加エデンブ、膨張剤、ポリリン酸Na、香辛料抽出物】、なたね白絞油		
	リヨネーズポテト	じゃが芋、人参、玉葱、とうもろこし、コンソメ、白こしょう、食塩、パセリ、なたね油		
30木	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	669	21.9
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ハヤシライス	豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、グリーンピース、にんにく、生姜、オさいころチーズ、三温糖、オウスターソース、トマトケチャップ、ハヤシルー、オレオレバター		
	ミニアメリカンドッグ	ミニアメリカンドッグ【小麦粉、コーンフラワー、砂糖、でん粉:トウモロコシ、食塩、粉末状大豆たん白、膨張剤、増粘多糖類、乳化剤、香料、着色料:VB2、豚肉、鶏肉、香辛料、ブドウ糖、加工でん粉:タピオカ、保存料:ソルビン酸K、リン酸塩Na・K、くん液、酸化防止剤:VC、pH調整剤、発色剤:亜硝酸Na、乳化剤、ミツロウ、大豆油、植物油脂:なたね】		
	(冷)イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、枝豆、野菜いっぱいイタリアンドレッシング【食用植物油脂、玉ねぎ、赤ピーマン、しいたけ、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢(りんご)、食塩、ソテーオニオン、醤油、酵母エキス、香辛料、たん白加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、オリーブ、チキンエキスパウダー、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香料、香辛料抽出物、ビタミンB1】		
★注意事項 ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。 ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。 ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。 ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。 ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。			月平均栄養量	623
				24.2
			基準栄養量	650
				26.8