

# 令和8年度 4月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター  
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
7	火	コッペパン	○	春キャベツのスープ 鶏肉のバーベキューソース チキンサラダ	ベーコン 鶏肉 ザラダチキン	牛乳	人参 赤パプリカ	玉葱・しめじ キャベツ・長ねぎ すりおろしりんご レモン果汁・レッドキャベツ	コッペパン 砂糖	米油	今日から今年度の給食がスタートします。4月の給食は、「学校の給食っておいしい」とお家に帰って報告ができるように『食べやすく』がテーマです。	エネルギー 689	脂質 21.5
8	水	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 きんぴら包み焼き もやしのツナ和え	みそ ツナ きんぴら 包み焼き	牛乳 わかめ	人参 大根・きゅうり	玉葱・もやし 大根・きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖		「きんぴら包み焼き」は、ごぼうのきんぴらをひき肉で包んだ人気メニューの一つです。甘い夕しは、ご飯にもよく合います。	エネルギー 697	脂質 16.7
9	木	黒砂糖パン	○	コンソメスープ 鶏肉のコロコロから揚げ 海藻サラダ	鶏肉 海藻	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉葱・きゅうり 白菜・キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	小学校1年生は今日から給食のスタートです。初めての給食なので、小さめの黒砂糖パンや量が調節しやすい、コロコロの鶏のから揚げにしました。身支度を整えて給食の準備をしましょう。	エネルギー 775	脂質 24.3
10	金	ご飯	○	のっぺい汁 鮭の塩こうじ焼き キャベツのつぼ漬け和え	豚肉 竹輪 油揚げ 鮭	牛乳	人参	大根・キャベツ 白菜・きゅうり つぼ漬け	ご飯 里芋 こんにゃく でん粉		食べやすい鮭を塩こうじ焼きでいただきます。おかずとご飯と一緒に食べられる和食の献立です。給食では、こうした和食の献立を大切にしています。	エネルギー 745	脂質 22.3
13	月	ご飯	○	新じゃがのみそ汁 ちくわのかば焼き 2個 くすきりのサラダ	油揚げ みそ 竹輪	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり	ご飯 じゃが芋 くすきり でん粉・砂糖	米油	くすきりは、くすとと呼ばれる植物から作られる食べ物です。つるつるとした食感が特徴で、サラダともよく合います。また、くすはとろみをつける食材としても使われます。	エネルギー 799	脂質 18.5
14	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ 焼きフランク ケチャップソース コールスローサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳	人参	玉葱・白菜 キャベツ レッドキャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油	「焼きフランクケチャップソース」をパンにはさんで食べましょう。給食では、主食が食べやすくなるような主菜や副菜の組み合わせを意識しています。	エネルギー 817	脂質 33.7
15	水	ちらし寿司	○	「入学・進級お祝い献立」お祝いすまし汁 鯖の西京みそ焼き 小松菜のかつおぶし和え お祝いクレープ	なると 豆腐 さわら かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 人参	甘じゃがのき しめじ・白菜 もやし・キャベツ	ちらし寿司 手まりふ 砂糖 お祝いクレープ		入学進級お祝い献立です。春を告げる魚「鯖」や、菜の花で春を感じてください。給食のクレープは、小麦粉・卵・乳を使わず、米粉・豆乳で作られています。	エネルギー 755	脂質 21.6
16	木	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ オムレツマトソース コーンサラダ	鶏肉 オムレツ	牛乳	人参	玉葱・セロリ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖	米油	給食では料理の色どりにも気を配っています。色とりどりの野菜を使って、ビタミンたっぷりの献立にします。カラフルな野菜を使ったサラダは目でも楽しんでください。	エネルギー 668	脂質 21.7
17	金	ご飯	○	ポークカレー 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ 野菜の昆布和え	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	人参	にんにく 生姜・玉葱 すりおろしりんご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	今年度初登場の「ポークカレー」です。深皿にご飯を盛り、カレーをかけていただきます。大きな釜で玉ねぎをよく炒めて、おいしくなるように気持ちを入れて作っています。	エネルギー 895	脂質 26.4
20	月	ご飯	○	「お花見献立」春のベジ多みそ汁 お花のハンバーグ 梅の香り和え さくらゼリー	油揚げ みそ ハンバーグ かつお節	牛乳	人参	玉葱・たけのこ かぶ・キャベツ もやし・梅 きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 さくらゼリー	米油	年々、桜の開花が早まっていて、「お花見献立」の日を考えるのが難しいです。春野菜を使ったみそ汁やお花の形のハンバーグ、さくらゼリーでお花見気分を味わいましょう。	エネルギー 740	脂質 19.3
21	火	丸パン	○	白菜とコーンのスープ キャベツメンチ アスパラガスのサラダ	鶏肉 かまぼこ キャベツ メンチカツ ツナ	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱・白菜 コーン きゅうり キャベツ	丸パン 砂糖	米油	アスパラガスは、春が旬の食べ物です。旬の野菜は他の季節に収穫されるものに比べて、栄養価が高く、味も良いとされています。食べ物からも季節の移り変わりを感じられます。	エネルギー 762	脂質 27.7
22	水	ご飯	○	油揚げのみそ汁 焼きさばのみそだれがけ 野菜の青じそ和え	油揚げ みそ さば	牛乳 わかめ	人参 青じそ	玉葱・もやし 大根・キャベツ 生姜・きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉		「焼きさばのみそだれがけ」は、焼き魚の中でも人気メニューの一つです。ご飯がすすむ味付けになっています。1年生のみなさんも味わって食べてください。	エネルギー 734	脂質 21.4
23	木	メロンパン	○	えびボールスープ 青のりウィンナーポテト レモンドレッシングサラダ	えびボール ベーコン ウィンナー かまぼこ	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり レモン果汁	メロンパン 皮付きポテト 砂糖	米油	給食は、友達と一緒に食事をする大切な機会です。誰かと食事をとることを共食といえます。共食によって、より食事がおいしく感じられ、人とのつながりを深められます。	エネルギー 894	脂質 32.2
24	金	芽芽玄米 ご飯	○	「かみかみすざかつ子の日」 ふのみそ汁 きのこ豚丼の具 小魚のサラダ	みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ 味つけ小魚	人参	玉葱・しめじ 大根・キャベツ きゅうり	芽芽玄米 ご飯 じゃが芋 焼きふ・砂糖 こんにゃく でん粉	米油 ごま	須坂市では「よく噛んで食べる」ことを意識する目的で、毎月「かみかみすざかつ子の日」を実施しています。今日は、芽芽玄米や小魚をよく噛んで食べましょう。	エネルギー 701	脂質 17.3
27	月	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げの肉みそがけ もやしと小松菜のごま和え	竹輪 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・長ねぎ 大根・もやし キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	ごま	厚揚げは、豆腐を揚げて作られる食べ物です。ひとくちサイズの厚揚げに、手作りの肉みそだれをかけていただきます。肉みそだれは、ご飯にもよく合う味付けになっています。	エネルギー 720	脂質 21.2
28	火	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ チリコンカン グリーンサラダ カラマンダリン	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜 フロッキー	白菜・にんにく 甘じゃがのき 玉葱・キャベツ きゅうり カラマンダリン	コッペパン 春雨 砂糖 米粉	ごま油 米油	長野県産の大豆をたっぷり使ったチリコンカンです。給食では、家庭で摂取しにくい大豆を積極的に取り入れています。パンと一緒においしく食べられると好評の大豆料理です。	エネルギー 810	脂質 23.9
30	木	コッペパン	○	春野菜のシチュー ホキのレモンソース 大根とツナのサラダ	ウィンナー ホキ ツナ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉葱・しめじ かぶ・キャベツ レモン果汁 大根	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	春野菜をふんだんに使って、クリームシチューを作ります。よく煮込むことで、かぶやキャベツの甘みを引き出すことができます。旬の味を楽しみましょう。	エネルギー 852	脂質 32.3