



献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

☆☆入学・進級おめでとうございます☆☆

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期がはじまります。
学校給食は、もともとは児童・生徒の栄養補給を目標として始めました。
その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、給食も
教育活動の一環として定着しました。
子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギーや栄養バランスを考
え、地元の食材を積極的に活用し、安心・安全でおいしい給食を提供してい
きます。ご家庭でもぜひ、お子さんと給食を話題のひとつにしてくださいと
嬉しいですよ。

4月の 平均値 (小学校)	エネルギー 662kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 21.4g
4月の 平均値 (中学校)	エネルギー 769kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 23.4g



体温や
働く力

からだ
を作る

調子
を整える

体温や
働く力

からだ
を作る

調子
を整える



8 ご飯 牛乳 デミグラスハンバーグ スパゲティソテー コンソメスープ（じゃがいも）	9 ご飯 牛乳 チーズはんぺんフライ 海藻サラダ みそ汁（大根）	10 わかめご飯 牛乳 お花の豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め すまし汁（まめふ、つと）	11 塩ラーメン 牛乳 春巻き
ご飯、スパゲッティ、 じゃがいも	ご飯	ご飯、じゃがいも、まめふ	ラーメン、はるさめ
鶏肉、豚肉、ベーコン、 ウィンナー、牛乳	たら、チーズ、鶏卵、ひじき、 茎わかめ、昆布、牛乳	わかめ、鶏肉、豆腐、おから、 ウィンナー、つと巻き、牛乳	豚肉、つと巻き、ひじき、 牛乳
玉ねぎ、ピーマン、にんじん	キャベツ、にんじん、 きゅうり、大根、長ねぎ	玉ねぎ、大根、とうもろこし、 グリーンピース、にんじん、 長ねぎ	もやし、白菜、にんじん、 長ねぎ、キャベツ

14 ご飯 牛乳 青椒肉絲 春雨サラダ 酸辣湯	15 プレーンパン 牛乳 チキンのガーリックソテー 野菜サラダ コーンポタージュ	16 ご飯 牛乳 さばのトマトソース煮 白和え すまし汁（花ふ） お祝いクレープ	17 ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	18 かしわうどん 牛乳 たこ焼き
--	---	--	------------------------------------	----------------------------

体温や
働く力

からだ
を作る

調子
を整える

ご飯、はるさめ	プレーンパン	ご飯、花ふ、クレープ	ご飯、はと麦、じゃがいも	うどん
豚肉、鶏肉、豆腐、鶏卵、 牛乳	鶏肉、ハム、豆乳、牛乳	さば、豆腐、牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	鶏肉、たこ、牛乳
玉ねぎ、ピーマン、竹の子、 きゅうり、にんじん、 しいたけ、長ねぎ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 にんじん、とうもろこし	ほうれん草、にんじん、 しいたけ、三つ葉、いちご	玉ねぎ、にんじん、みかん、 パイナップル	にんじん、ほうれん草、 しいたけ、長ねぎ、キャベツ

21 ご飯 牛乳 ケチャップ肉団子（1人2個） 和風マカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ）	22 ご飯 牛乳 ザンタレ 玉ねぎの青じそ和え すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	23 ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 大豆の磯煮 みそ汁（絹さや）	24 麻婆春雨丼 牛乳 もやしサラダ わかめスープ	25 スパゲッティカルボナーラ 牛乳 ピーチミルクデザート
---	---	--	---------------------------------------	--

体温や
働く力

からだ
を作る

調子
を整える

ご飯、マカロニ	ご飯	ご飯	ご飯、はるさめ	スパゲッティ
鶏肉、豚肉、ハム、かつお節、 牛乳	鶏肉、かつお節、豆腐、牛乳	赤魚、大豆、鶏肉、油揚げ、 ひじき、豆腐、牛乳	豚肉、大豆ミート、わかめ、 牛乳	ベーコン、鶏卵、チーズ、 牛乳
枝豆、玉ねぎ、にんじん、 長ねぎ	長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、 レタス、しそ、ぶなしめじ、 三つ葉	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、絹さや	長ねぎ、にんじん、もやし、 ほうれん草	ほうれん草、玉ねぎ、もも、 ナタデココ、みかん

28 ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁（油揚げ）	29 昭和の日 ご飯 豚肉、昆布、油揚げ、牛乳 しらたき、えのきだけ、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 長ねぎ	30 元気くんの日 元気くんご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁（もやし） ご飯 大豆、昆布、ひじき、いわし、 小桜えび、かつお節、牛乳 にんじん、絹さや、 ブロッコリー、もやし、 長ねぎ	☆☆元気くんの日☆☆ 本別町の給食では、月に一度「元気くんの日」を 設けています。本別町の特産品であり、栄養も豊富 な豆を子どもたちに食べてほしい、親しみを感じて ほしいという思いから、毎月豆を使った献立を組み 込んでいます（豆以外の地場産物を使用すること もあります）。 今月の元気くんの日は30日（水）で、「元気くん ご飯」が登場します。大豆が入った自慢の炊き込み ご飯です。お楽しみに♪
--	--	--	---

体温や
働く力

からだ
を作る

調子
を整える

