

2026年

4月

学校給食予定献立表

中学校

日	曜	献立名	おもに血・肉・骨になるもの		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	金	入学・進級お祝い献立 ご飯 牛乳 いかメンチカツ ちくわとこまつなのサラダ さくらかまぼこのすまし汁 お祝い紅白ゼリー	いか ちくわ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし 大根 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま ドレッシング	813	24.6	21.3	3.2
13	月	ご飯 ふりかけ 牛乳 鶏つくね 肉じゃが 白菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ぶなしめじ	米 パン粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	822	32.1	23.6	2.7
14	火	ご飯 牛乳 春巻 厚揚げのみそ炒め 中華たまごスープ	豚肉 味噌 厚揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	長葱 キャベツ たまねぎ たけのこ	米 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	869	27.1	32.1	2.9
15	水	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し 切干大根の炒め煮 なめこのみそ汁 りんご	ほっけ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ なめこ りんご	米 砂糖 さといも	油	751	31.6	18.0	3.0
16	木	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ シークワサーゼリー	豚肉 レバー ツナフレーク	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも ゼリー	油 ごま	887	25.4	22.9	4.0
17	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグデミソースかけ 青のりポテト ABCスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	油	748	28.9	22.6	3.3
20	月	ご飯 牛乳 いわし揚げ玉フライ 大豆の磯煮 豚汁	いわし さつま揚げ 大豆 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう 長葱	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく さといも	油	854	28.7	24.5	3.0
21	火	鎌産鎌消献立：梨ジャム（くぬぎ山地区 小川さん） スパゲッティ 牛乳 トマトソース さつまいもとコーンのサラダ ありのみ蒸しパン	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ なす マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 蒸しパン 梨ジャム	油 オリーブオイル ドレッシング	799	21.7	35.3	2.2
22	水	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 豚肉と人参のしぐれ煮 大根のすまし汁 豆乳プリン	鮭 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ 大根	米 砂糖 しらたき 豆乳プリン	油	783	34.3	20.9	2.9
23	木	キャロットピラフ 牛乳 かまたんコロッケ 小袋ソース ブロッコリーのおかかマヨ和え 豚肉とキャベツのスープ	かつお節 豚肉	牛乳	赤ピーマン ブロッコリー にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	830	22.2	28.1	3.5
24	金	ご飯 牛乳 焼売 春雨のピリ辛炒め 白菜の中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いら こまつな	たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	794	24.3	25.2	2.5
27	月	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 でん粉 砂糖	油 ごま	869	32.6	30.6	3.0
28	火	鎌産鎌消献立：かぶ（初富地区 濱田さん） カルシウムパン 牛乳 プレーンオムレツ チリコンカン コロコロ野菜のスープ ヨーグルト	卵 豚肉 大豆 青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ かぶ	パン 砂糖	油	770	32.8	27.1	3.5
30	木	麦ご飯 牛乳 すき焼き風煮 たいつみれのみそ汁 レモンゼリー	豚肉 豆腐 たら たい 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ 長葱 たまねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 ゼリー	油 ごま	840	31.9	22.9	3.3
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。							給食回数 14回	平均栄養量	816	28.4	25.4	3.1
								基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5

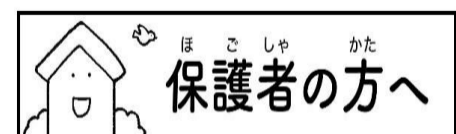
●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。

かまさんかましようこんだて 鎌産鎌消献立

献立表の「かまたんマーク」のある日は、「鎌産鎌消献立」です。

その土地で生産された食べ物をその土地で消費する「地産地消」の取り組みを、鎌ヶ谷市で行うことから「鎌産鎌消」としています。毎月、農家さんにご協力いただき、鎌ヶ谷市でとれた新鮮な農産物を給食に使用しています。使用日には、使用する食品と農家さんの紹介を載せています。

また、鎌ヶ谷市のFacebookでは、納品の様子や給食の写真などと合わせて「鎌産鎌消献立」の紹介をしていますので、ぜひご覧ください。



ほごしやかた
保護者の方へ

給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る可能性があります。予定献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくこと、安心して。