

令和8年度 4月学校給食献立表(B献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、豆、 豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海 藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
13 (月)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツとコーンの炒め物 しめじのみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	にんにく キャベツ コーン しめじ 玉ねぎ	米 白麦 小麦粉 でん粉	サラダ油	834 33.0 105.8
14 (火)	カレー ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン 黄桃 ナタデココ	米 白麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	887 30.4 136.0
15 (水)	ごはん	トンカツ のり酢和え すまし汁	豚肉 錦糸卵	牛乳 のり	小松菜 にんじん 小ねぎ	もやし 玉ねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 おはらふ	ノンエッグマヨネーズ	852 29.8 110.5
16 (木)	食育の日 菜の花 ごはん	さわらのみそマヨネーズ焼き 切干大根のベーコン炒め 若竹汁 野菜ジュース(りんご)	錦糸卵 さわら ベーコン かまぼこ	牛乳 わかめ	大根菜 にんじん 小ねぎ	切り干し大根 たけのこ	米 砂糖 野菜ジュース	ノンエッグマヨネーズ ごま油	883 35.2 120.6
17 (金)	ミルク 小パン	スパゲティンド風煮 野菜スープ いちごジャム	牛ひき肉 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ミルクパン 砂糖 スパゲティ 苺ジャム じゃがいも	サラダ油	821 35.1 118.0
20 (月)	ごはん	いわしのかば焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁	いわし ツナ かつお節	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	831 29.9 120.3
21 (火)	ごはん	豚キムチ 中華卵スープ	ぶた肉 卵	牛乳	にら にんじん 小ねぎ	キムチ 玉ねぎ しめじ にんにく 干しいたけ コーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	764 29.5 111.8
22 (水)	ごはん	回鍋肉 酸辣湯	ぶた肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ しめじ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	802 32.9 109.2
23 (木)	山菜 少ごはん	きつねうどん 切干大根のツナマヨサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 昆布	小ねぎ にんじん	山菜 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり	米 もち米 砂糖 うどん	ノンエッグマヨネーズ ごま	856 31.5 113.4
24 (金)	チーズ バーガー	ビーンズスープ 一食ケチャップ	牛ひき肉 ベーコン 豚ひき肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ	胚芽丸パン	サラダ油	826 35.3 75.6
27 (月)	ごはん	鶏肉の七味煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	841 34.4 112.2
28 (火)	和食の日 ごはん	さばのぬかみそ炊き もやしのごま和え 沢煮椀	さば ぶた肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	しょうが もやし きゅうり ごぼう	米 でん粉 砂糖	ごま サラダ油	792 34.9 110.3
30 (木)	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツと人参の炒め物 にら玉スープ	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	807 32.3 107.6

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

給食当番の決まりを守ろう

! **給食の前に気をつけること** みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

トイレは身じたくを整える前に済ませる。

爪は短く切っておく。

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。

体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。

清潔な給食着を身につける。

マスクで鼻と口をおおう。

重いもの、熱いものは協力して運ぶ。

食缶や食器かごなどを床に置かない。

一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。

汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。

配膳の前後は、使用する台や机をきれいにふいて、清潔に保ちましょう。

令和8年度 4月学校給食盛付表(B 献立)

大牟田市中学校給食センター

給食の身支度について

給食を安全でおいしく食べることができるように、一人ひとりが衛生面に気をつけ、給食の準備を行いましょう。

給食当番(教職員含む)は、給食準備前の健康観察が必要です。

- 給食準備の前に確実な手洗いをを行うこと。
- エプロン、マスク、帽子(バンダナ)を必ず着用すること。
- 下痢、発熱、腹痛、嘔吐等の症状がある人は、給食当番を交代すること。
- 健康観察表に沿ってチェックを行い、教職員が確認・記録を行うこと。

このことは、学校給食衛生管理基準(文部科学省告示)に基づいています。

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

石けんで
ていねいに
手を洗う。



給食に入らないように、髪の毛を入れる。



エプロンを必ず着用し、マスクは鼻がかくれるようにつける。

給食の配膳について

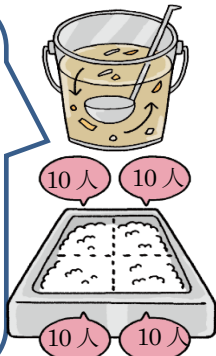
給食準備前には、必ずこの盛付表で、

- 献立名
- 使う食器の種類
- 食缶の数
- 量や個数を
確認しましょう!

<p>13日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ(2個) キャベツとコーンの炒め物 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん しめじのみそ汁</p>	<p>14日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト 小皿</p> <p>かけて食べる カレールー 大皿 小碗</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレーライス</p>	<p>15日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>トンカツ のり酢飯 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>16日(木) 食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>野菜ジュース 揚焼デザート食缶に入っています</p> <p>さわらのみそマヨネーズ焼き 切干大根のベーコン炒め 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>菜の花ごはん 若竹汁</p>	<p>17日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>いちごジャム スパゲティインド風煮 大皿</p> <p>ミルク小パン 野菜スープ 小碗</p>
<p>20日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのかば焼き 和風サラダ 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>21日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>豚キムチ 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 中華卵スープ</p>	<p>22日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーロー 回鍋肉 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん サンラックン酸辣湯</p>	<p>23日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>切干大根の ツナマヨサラダ 小皿</p> <p>小碗 大碗</p> <p>山菜ごはん(少) きつねうどん</p> <p>揚焼食缶に入っています 米汁食缶に入っています</p>	<p>24日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>一食ケチャップ ハンバーグ キャベツ 大皿</p> <p>スライスチーズ 胚芽丸パン 小碗</p> <p>チーズバーガー ビーンズスープ</p>
<p>27日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の七味煮 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>28日(火) 和食の日</p> <p>牛乳</p> <p>さばのめかみそ炊き もやしのごま和え 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>29日(水) 昭和の日</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き キャベツと人参の炒め物 大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん なら玉スープ</p>	<p>30日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>確認すると、配膳室での食器・食缶のとり忘れを防ぐことができます。素早く、効率よく準備を行い、食べる時間を長く確保しましょう。</p>	

食缶に残らないようにつぎ分けよう!

汁物は、具がかたよらないよう、底からよくかき混ぜてつぎましょう。ごはんは、40人分の場合、全体を4等分した量から10人分ずつ配ると、配りやすくなります。残さずつぎ分けると、食品ロス削減にもなります。



ラベルが10の時

10枚ずつ重ねる

食べ残し(米粒・煮汁・魚の骨)がついたままだと汚れが落ちにくい上に、食器洗浄機の故障の原因にもなります。食器やお盆をきれいにして返却しましょう。

お玉などの器具はかごの網目の方に取っ手を並べ、下向きにそろえて返却しましょう。

食器の枚数は、食器カゴのラベルの数に合わせて返却してください。(食器の確実な洗浄と、ひび割れ・落下防止のため。)
※ステンレスかごの場合は、一番下に緑の食器が入っています。緑の食器は、数に入れません。
お盆は、内側を10枚ずつ、外側を端数でそろえて返却してください。

