

令和8年

沖縄県立開邦中学校

TEL: 098-889-1715
FAX: 098-889-1709

4月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

開邦中の学校給食摂取基準	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
中学校	814	34.6	22.6

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

こ ん だ て	<p>食物アレルギーがある生徒の皆さんは、詳細献立表を毎日必ず確認してくださいね。</p>				
	中学校	8(水) お祝い献立	9(木)	10(金) 4/10は冬瓜の日	
4月第3日曜は「モズクの日」 春の恵み・海藻ウィーク	13(月) 今日の海藻「わかめ」	14(火) 今日の海藻「ひじき」	15(水) 今日の海藻「アーサー」	16(木) 今日の海藻「ケブ(昆布)」	17(金) 今日の海藻「もずく」
中学校	C 841 P 29.2 F 25.3	C 750 P 30.7 F 20	C 852 P 37.7 F 33.7	C 801 P 37.4 F 34.3	C 778 P 30.3 F 24.4
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木) 中1欠食	24(金) 欠食
中学校	C 782 P 26.8 F 28.4	C 813 P 40.5 F 31.8	C 853 P 26.7 F 21.3	C 764 P 35.6 F 25.6	
こ ん だ て	27(月)	28(火)	29(水) 昭和の日	30(木)	<p>🌸今が旬の食材🌸</p> <ul style="list-style-type: none"> ・海藻 ・たけのこ ・あさり
中学校	C 801 P 29.3 F 28.8	C 823 P 25.7 F 21.8		C 831 P 37.4 F 34.6	

🌸入学・🌸進級おめでとうございます🌸

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしく願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



開邦中学校の給食は、校内にある給食室で調理しています。

調理員6名、栄養教諭1名計7名の職員で、約260食の給食を心を込めて作り、開邦生の心身の健やかな成長をサポートできたらと思います。1年間どうぞよろしく願いいたします。

令和8年4月 詳細献立表(アレルギー)





※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	イカ、タコ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、バナナ、キウイ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	
8	水		黒米ごはん		米,黒米		
			県産マグロカツ	マグロカツ(小麦)	大豆油		
			大根ウサチー	ツナ	砂糖,ごま油,ごま	大根,きゅうり,人参,シークワサー	塩,しょうゆ,酢
			中身汁	なかみ(豚),豚肉		こんにゃく,しいたけ,しょうが	しょうゆ,塩,かつおだし,豚骨
			お祝いケーキ		米粉と豆乳のお祝いケーキ		
9	木		コッペパン		コッペパン(小麦,乳)		
			かぼちゃグラタン		かぼちゃグラタン		
			グリーンサラダ	無塩せきベーコン,しらす干し	こめ油	きゅうり,ブロッコリー,キャベツ	塩,こしょう,酢
			あさりのトマトチャウダー	あさり,鶏肉	じゃがいも,こめ油,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン	人参,玉ねぎ,トマト	トマトソース(小麦・乳),ケチャップ,赤ワイン,米粉のハヤシルウ,塩,こしょう,チキンブイオン
10	金		麦ごはん		米,麦		
			マーボー冬瓜	豆腐,豚肉,大豆,麦みそ	こめ油,砂糖,ごま油,でん粉	人参,玉ねぎ,こねぎ,にんにく,しょうが,冬瓜,木くらげ	しょうゆ,オイスターソース(小麦),ポークブイオン
			揚げ春巻	春巻(小麦)	大豆油		
			大豆とわかめのサラダ	大豆,わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,人参,キャベツ,シークワサー	しょうゆ,塩,酢
13	月		もちきびごはん		米,もちきび		
			プルコギ	豚肉	砂糖,縁豆はるさめ,こめ油,でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン,にら,たけのこ,しいたけ	しょうゆ,酒,みりん,オイスターソース(小麦),塩,コチュジャン
			大根とわかめのスープ	鶏肉,わかめ,豆腐	ごま油	大根,長ねぎ	かつおだし,鶏骨(卵),塩,こしょう,しょうゆ
			フルーツ白玉		白玉団子,ぶどうゼリー	みかん,パイン(缶),黄桃	サイダー
14	火		玄米入りごはん		米,玄米,ごま		
			ひじきの厚焼き玉子	ひじき入卵焼(卵・小麦)			
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも,こめ油,砂糖	人参,玉ねぎ,こんにゃく,しょうが,ウージパウダー	酒,しょうゆ,塩,みりん,かつおだし
			ブロッコリーのツナあえ	ツナ	こめ油,砂糖,ごま	ブロッコリー,玉ねぎ,人参	酢,しょうゆ,塩

15	水		沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦)		
			沖縄そば(肉)	豚肉	こめ油,砂糖	しょうが	しょうゆ,酒
			沖縄そば(錦糸卵)	錦糸卵(卵)			
			沖縄そば(汁)	かまぼこ		にんにく,しょうが,こねぎ	かつおだし,鶏骨(卵),豚骨,塩,しょうゆ
			アーサ入りうじら豆腐	豆腐,魚すりみ,卵,アーサ	ごま,砂糖,でん粉,大豆油	人参,あお豆	しょうゆ,塩
		冷凍パインスライス			パイナップル		
16	木		クープジュシー	豚肉,かまぼこ,昆布	米,こめ油	人参,しいたけ,こねぎ	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつおだし
			鯖の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
			きゅうりとワカメの酢の物	わかめ	砂糖,ごま	きゅうり,大根	酢,しょうゆ,塩
			イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,厚揚げ,甘口白みそ		しいたけ,こんにゃく	かつおだし,豚骨
17	金		麦ごはん(多)		米,麦		
			二色そばろ丼(鶏そばろ)	鶏肉,大豆	こめ油,砂糖	玉ねぎ,しょうが	しょうゆ,みりん,塩
			二色そばろ丼(炒り卵)	卵	砂糖,こめ油		塩
			春野菜の味噌汁	豆腐,麦みそ	じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,人参,こねぎ	かつおだし
			カップもずく	味付もずく(小麦)			
20	月		ゆかりごはん		米	赤しそ	
			ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦)	大豆油		
			筑前煮	鶏肉	里芋,砂糖,こめ油	しいたけ,人参,れんこん,ごぼう,こんにゃく,しょうが,グリーンピース	しょうゆ,みりん,塩,かつおだし
			小松菜のナムル		砂糖,ごま油,ごま	小松菜,もやし,人参	しょうゆ,塩
21	火		あみパン		あみパン(小麦,乳)		
			魚のピザソース焼き	グルクン,チーズ(乳)		赤ピーマン,ピーマン,玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,トマトソース(小麦・乳)
			ごぼうサラダ	ハム(乳)	ノンエッグマヨネーズ,ごま,砂糖	ごぼう,きゅうり,人参	酒,しょうゆ,酢,塩
			コーンシチュー	鶏肉,白花豆,いんげん豆,豆乳	じゃがいも,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン,こめ油	コーン,人参,玉ねぎ,ウージパウダー	チキンブイヨン,塩,こしょう,米粉豆乳ホワイトルウ
22	水		麦ごはん(多)		米,麦		
			チキンカレー	鶏肉	じゃがいも,こめ油,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン	人参,玉ねぎ,にんにく,ウージパウダー	カレールウ(小麦),カレーフレーク(小麦),ケチャップ,カレー粉,チャツネ,塩,ウスターソース,チキンブイヨン
			パパイヤサラダ	ツナ	砂糖,こめ油	パパイヤ,きゅうり,人参	酢,塩,こしょう
			バナナ			バナナ	

23	木		筍ごはん	鶏肉,油揚げ	米,砂糖,こめ油	たけのこ,人参,しいたけ	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつおだし
			あじフライ	あじフライ(小麦)	大豆油		
			イカの酢味噌あえ	わかめ,イカ,白みそ	砂糖	人参,大根,きゅうり	酢,みりん
			豆腐と玉子の味噌汁	豆腐,豚肉,卵,麦みそ		玉ねぎ,しめじ,小松菜	かつおだし
27	月		麦ごはん		米,麦		
			キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね,青のり			お好みソース(小麦)
			ひじき炒め	鶏肉,ひじき,厚揚げ,麦みそ	砂糖,こめ油	人参,あお豆	しょうゆ,酒
			豚汁	豚肉,豆腐,麦みそ	こめ油	大根,ごぼう,人参,長ねぎ,こんにゃく	かつおだし
28	火		もちきびごはん		米,もちきび		
			スルルーの甘辛	きびなご	小麦粉(小麦),でん粉,大豆油,砂糖,水あめ,ごま		しょうゆ,みりん
			和風サラダ	昆布,錦糸卵(卵)	ごま油,砂糖	小松菜,きゅうり	しょうゆ,マスタード,酢
			じゃがいもの味噌汁	わかめ,麦みそ	じゃがいも	長ねぎ	かつおだし
			シークワサータルト		米粉シークワサータルト		
30	木		スパゲティミートソース(麺)		スパゲッティ(小麦),こめ油		塩
			スパゲティミートソース(ミートソース)	豚肉,鶏レバー	こめ油,砂糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム,にんにく,トマト,ウージパウダー	ウスターソース,デミグラスソース(小麦),ケチャップ,塩,こしょう
			てりやきチキン	鶏肉	砂糖,こめ油	たまねぎ,にんにく	しょうゆ,ケチャップ,みりん,酒
			ミックスビーンズのサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,鶏肉	こめ油,砂糖	あお豆,コーン,きゅうり,キャベツ,レモン	塩,こしょう,酢