

4月分		こんだてひょう									
令和8年		厚真町学校給食センター									
こんだて		ざいりょう			ちようみりょう	こんだて		ざいりょう			ちようみりょう
		き	あか	みどり				き	あか	みどり	
8水	わ か め ご 飯	ごはん 米粒麦 砂糖	わかめ		塩 調味料	14火	わ か め う ど ん	ゆでうどん	油揚げ とり肉 わかめ	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ	根昆布 酒 みりん 正油 塩 鰹の素
	こまつな あぶらあ みそしる 小松菜と油揚げの味噌汁		油揚げ おふくろ味噌	小松菜 玉ねぎ	味バック 鰹の素	共通献立					
	あ つ や 焼 き た ま こ 厚 焼 き 玉 子	砂糖 でん粉 ひまわり油	たまご		鰹だし汁 塩 りんご酢 みりん 正油 酵母エキス		や さ い 野 菜 コ ロ ッ ケ	じゃが芋 米油 パン粉 小麦粉 乾燥マッシュポテト パーム油 でん粉 砂糖 植物油脂		にんじん 玉ねぎ コーン いんげん	貝Ca 塩 酵母粉末
	だいこん ぶたにく 大根と豚肉のべっこう煮	三温糖 なたね油	ぶた肉	こんにゃく いんげん 大根 にんじん	みりん 正油		もやしとピーマンの塩炒め	なたね油		にんじん ピーマン もやし	塩 こしょう 塩だれ
9木	ご 飯	ごはん				15水	チキンカレー（甘口）	ごはん 米粒麦 じゃが芋 なたね油	とり肉	玉ねぎ にんじん リネード おろし しょうが にんにく	ウスターソース 正油 トマトチャップ 米粉使用の加フルーク 無添加とりがスープ チャツネ
共通献立	ほうれん草の味噌汁		おふくろ味噌	にんじん 白菜 ほうれん草	味バック 鰹の素	共通献立					
	ほ っ け の 塩 焼 き		ほっけ		塩						
	にく じ ゃ が 肉 じ ゃ が	じゃが芋 上白糖 なたね油	ぶた肉	しらたき いんげん 玉ねぎ にんじん 生しいたけ しょうが	みりん 正油		レタスと胡瓜のサラダ	三温糖 ごま油	ちくわ	コーン レタス きゅうり	正油 酢
10金	むす 結びパン（乳・卵不使用）	結びパン				16木	ご 飯	ごはん			
	チ ャ ウ ダ ー	じゃが芋 なたね油	ベーコン 牛乳 調整豆乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	塩 こしょう 料理用コンソメ 無添加とりがスープ	共通献立	あ つ あ だいこん みそしる 厚 揚 げ と 大 根 の 味 噌 汁	厚揚げ おふくろ味噌	大根 にんじん 生しいたけ	味バック 鰹の素	
	ト マ ト グ ラ タ ン	ショートニング 米粉 マッシュポテト じゃが芋 砂糖 粉末水あめ 加工でん粉	おから	玉ねぎ にんじん りんごジュース にんにく	トマトソース 正油 トマトピューレ 塩 酵母エキス 香辛料 着色料 加工色素 ビタミン酸第二鉄		い わ し の ご ま 味 噌 煮	砂糖 白ごま 米粉	いわし 味噌	みりん 塩	
	ブロッコリーのソテー	オリーブオイル	ゆで大豆	にんじん ブロッコリー しめじ にんにく	塩 こしょう コンソメ		れ ん こ ん の 金 平	三温糖 白ごま ごま油 なたね油	ちくわ	いんげん にんじん れんこん	みりん 正油 とうがらし
13月	ご 飯	ごはん 米粒麦				17金	バ タ ー パ ン	バターパン			
共通献立	中 華 ス ー プ	でん粉 ごま油 白ごま		チンゲン菜 にんじん もやし きくらげ	酒 塩 こしょう 北京塩ラーメン 無添加とりがスープ		ミ ネ ス ト ロ ー ネ	オリーブオイル	ウインナー	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん ダイストマト缶	塩 こしょう トマトケチャップ コンソメ 無添加とりがスープ
	ぶ た に く 焼 売 (1 人 2 個)	米粉 豚脂 でん粉 砂糖 植物油脂 小麦粉	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	正油 酵母エキス ポークエキス 塩 魚介エキス 香辛料 ビタミン酸第二鉄		あ つ ま ど り 厚 真 鶏 の バ ジ ル 焼 き	植物油	とり肉	にんにく バジル パセリ	肉エキス ローズマリー マスタード レッドペパー 塩 こしょう セージ 乳がノ タム ナツメグ 調味料
	ほ い こ 鍋 う ろ う 肉 回 鍋 肉	三温糖 ごま油 なたね油	ぶた肉	キャベツ ピーマン しょうが	酒 豆板醤 正油 甜面醤	ミルメーク コーヒ	煮 び た し 風 こ し ょ う 風 味	じゃが芋		にんじん ブロッコリー	塩 こしょう

1人当たりの平均摂取栄養価

（小学生）

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13～20%	18g 20～30%	2未満 g
8日	599	22.5	16.4	3.18
9日	581	25.7	12.8	1.82
10日	655	20.4	28.5	2.93
13日	643	22.6	21.7	2.46
14日	649	27.0	19.9	3.02
15日	654	20.7	17.8	2.31
16日	589	22.1	15.6	2.24
17日	598	26.4	25.9	3.86

（中学生）

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13～20%	23g 20～30%	2.5未満 g
8日	725	25.5	17.7	3.80
9日	707	28.8	13.6	2.13
10日	721	22.7	30.5	3.39
13日	770	25.9	23.1	2.92
14日	701	29.6	21.1	3.51
15日	813	23.9	20.0	2.74
16日	734	26.2	17.6	2.70
17日	687	30.6	29.7	4.59

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g）を差し引いた値です。



ぎゅうにゅう 牛乳(200ml)

カルシウムは、成長期のお子さんにとって欠かすことのできない栄養素のひとつです。

学校給食では、1日に必要なカルシウムを補うために牛乳を毎日提供し、1日に必要なカルシウムの1/2の摂取を目標に献立作成を行っています。

主食

※提供の曜日については、一部変更になる場合があります。

- ごはん：月・水・木曜日
- 週2回、白米に麦を混ぜた麦ごはんを提供します。
- そのほか、混ぜ込みごはんや丼ものも登場します。
- めん（うどんやラーメン、スパゲティ等）：火曜日
- スパゲティ以外は道内産小麦を使用しています。
- ※そばの提供はありません。
- ※麺の汁は塩分が多いので、控えめにしましょう。
- パン：金曜日
- 道内産小麦を使用した、様々な味や形で提供します。
- 乳・卵不使用のパンもあります。

あつまちょう きゅうしよく

◆厚真町の給食◆



そのほか

デザート類については不足した栄養を補うためや季節行事等の楽しみとして提供しています。季節の果物は収穫時期に合わせて提供予定です。

しゅさい 主菜

和食、洋食、中華などバラエティに富んだ内容で提供します。魚や卵、厚真町産の鶏肉、豚肉を使った焼き物も登場します。

※魚には骨が残っている場合があります。喉に刺さらないように気を付けて食べましょう。

ふくさい 副菜

野菜や海藻類が中心のおかずです。ビタミンや食物繊維など不足しがちな栄養素を補給できるよう献立を組み合わせています。苦手な食材もチャレンジしてみましょう！椎茸は厚真町産、野菜が旬の季節には町内産野菜がたくさん登場します♪

しるもの 汁物

献立の内容に合わせて、さまざまな汁物を提供します。味噌は厚真町産“おふくろ味噌”を使用しています。味噌汁には味噌の栄養素が溶け込んでいるので、残さず飲むように心掛けましょう。

しゅさい 食材

米：厚真町産【さくら米 ななつぼし】を使用しています。

肉：厚真町産の豚肉、鶏肉を使用しています。（一部加工品を除く）

野菜：国産野菜を中心の季節の野菜を使用しています。

町内産の野菜は、収穫時期に合わせて積極的に取り入れています。

地産地消に取り組んでいます！

牛乳は毎日つきます。

給食の献立は、食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

4月の共通献立

9日（木）・13日（月）・14日（火）・15日（水）・16日（木）

令和8年				4月分		こ ん だ て ひ ょ う		厚真町学校給食センター						
こ ん だ て		ざ い り ょ う		ち ょ う み り ょ う		こ ん だ て		ざ い り ょ う		ち ょ う み り ょ う				
		き	あか	みどり					き	あか	みどり			
20月 共通献立		ごはん 米粒麦				24金 共通献立		黒砂糖パン(乳・卵不使用)		黒砂糖パン				
		ほうれん草と油揚げの味噌汁		油揚げ おふくろ味噌	玉ねぎ えのき ほうれん草			ポ ト フ		じゃが芋	ウインナー	小松菜 玉ねぎ 大根 にんじん	塩 こしょう 無添加とりがらす コンソメ	
		鮭 の 塩 焼 き						照り焼きハンバーグ		豚脂 砂糖 ぶどう糖 加工でん粉 ぶどう糖果糖液糖 植物油	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ にんにく しょうが バター	酵母1kg 香辛料 トマトペースト 正油 セロリ 塩 酒 酢 ビリンディ第二鉄 液状混合調味料 がらす みりん カラメル	
		元 気 ひ じ き サ ラ ダ		三温糖 ごま油 エッグケア (卵不使用)	ひじき			きゅうり 切干大根 にんじん	お祝い クレープ		きのこのガーリックソテー	オリーブオイル	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく
21火 共通献立		しょうゆラーメン		ゆでラーメン	メンマ 玉ねぎ 長ねぎ もやし にんじん 白菜	27月 共通献立		吉 の 野 じ る 汁		ごはん 米粒麦				
		ポテトとお米のささみカツ		ポテト粉 米油 米粉ルー でん粉 砂糖 植物油 加工でん粉				味 噌 に く だ ん こ 子 (小2個・中3個)		でん粉	とり肉	ごぼう 長ねぎ 大根 たけのこ にんじん	根昆布 みりん 正油 塩 鰹の素	
		わ か め の 和 え も の						ポ パ イ サ ラ ダ		パン粉 豚脂 でん粉 バター油 砂糖 水あめ ごま	とり肉 ぶた肉 味噌	玉ねぎ しょうが	塩 調味料 カラメル 香辛料 ビリンディ第二鉄 発酵調味料 りんご酢 酵母1kg 味噌調味料	
		た け の こ ご 飯		ごはん 砂糖	こんぶ			ミ ー ト ス パ ゲ テ ィ		三温糖 ごま油	油揚げ	にんじん 白菜 ほうれん草	正油 塩 酢	
22水 共通献立		な め こ じ る 汁				28火 共通献立		たらのスパイス揚げ		スパゲティ でん粉 なたね油		ぶた肉	セロリ 玉ねぎ ダイズトマト缶 にんじん ピーマン しょうが にんにく	中濃ソース 塩 トマトチャップ ｺﾝｽﾒ パプリカ粉 こしょう 無添加とりがらす
		さばのみぞれ煮		でん粉 砂糖	さば			レタスと人参のサラダ		でん粉 米油 砂糖 ぶどう糖	真だら		塩 調味料 粉末醤油 香辛料	
		竹輪と野菜のオイスターソース炒め		ごま油	ちくわ					オリーブオイル なたね油		きゅうり にんじん レタス レモン果汁	塩 酢 こしょう	
		ご 飯		ごはん				甘 辛 豚 丼		ごはん 米粒麦 三温糖 ごま油 なたね油	ぶた肉 おふくろ味噌	しらたき 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	酒 豆板醤 正油	
23木 共通献立		白菜と鶏肉のスープ		でん粉 ごま油	とり肉	30木 共通献立		大 根 の 味 噌 汁				油揚げ おふくろ味噌	大根 にんじん	味バック 鰹の素
		麻 婆 豆 腐		上白糖 ごま油 なたね油	とうふ ぶた肉			きゅうり の 塩 昆 布 和 え		きゅうり		塩		
		胡 瓜 の 変 わ り 漬 け		上白糖 ごま油						ごま油	塩昆布	きゅうり		

1 人 当 た り の 平 均 摂 取 栄 養 価

(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13～20%	18g 20～30%	2未満 g
20日	611	26.3	19.4	1.74
21日	613	32.3	17.9	4.25
22日	578	25.3	20.0	3.05
23日	603	23.1	19.1	2.57
24日	636	26.3	25.9	3.13
27日	687	25.0	21.3	2.97
28日	686	30.4	23.7	3.03
30日	591	24.2	15.8	2.52
平均	623	25.0	20.0	2.82

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g）を差し引いた値です。

(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13～20%	23g 20～30%	2.5未満 g
20日	743	29.0	21.6	2.03
21日	698	38.0	20.6	5.04
22日	688	28.2	20.7	3.73
23日	752	27.3	21.9	3.07
24日	718	29.7	28.6	3.72
27日	893	31.8	26.7	3.85
28日	789	34.1	26.3	3.53
30日	681	27.5	17.5	2.98
平均	738	28.6	22.3	3.36

入学・進級おめでとうございます

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。

学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

令和8年度学校給食費について

小学生 無償化（厚真町、国・道支援額により）

中学生 1食：305円

月額 厚真中学校 4月 5,008円 5月～3月 5,007円（日数197日）【3年生3月 3,177円】
厚南中学校 4月 5,068円 5月～3月 5,057円（日数199日）【3年生3月 3,227円】

※今年度も引き続き、児童生徒分の給食費約750万円分を町より補填していますことをお知らせいたします。

4月の共通献立：20日（月）・21日（火）・22日（水）・23日（木）・24日（金）・27日（月）・28日（火）・30日（木）

今月の厚真町の食材

米（ななつぼし） 鶏肉 豚肉 平飼いわがや 鶏肉 レタス ほうれん草 じゃが芋 生椎茸 干椎茸 みそ



学校給食費は 毎月忘れず納めましょう！！