



令和7年度4月 学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					kcal
9	水	丸パン 牛乳 照り焼きチキンパティ フレンチサラダ 春野菜のポトフ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん	カリフラワー 白菜 枝豆 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根	パン じゃが芋 油 ドレッシング	640	24.9	28.4	2.3		
								853	32.2	35.1	3.1		
10	木	麦ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 おひたし 大根のみそ汁	豚肉 みそ かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	大根 ねぎ グリーンピース もやし しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 油	666	23.8	20.6	2.6		
								878	30.2	25.6	3.2		
11	金	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく とうもろこし	米 じゃが芋 油	690	22.5	19.4	2.5		
								913	30.2	26.6	3.3		
14	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ ねぎ きゅうり たけのこ しょうが にんにく しいたけ	米 しゅうまいの皮 春雨 でん粉 ごま油 ごま 砂糖	671	27.9	22.4	1.8		
								882	35.6	27.8	2.5		
15	火	ごはん 牛乳 モロの揚げ煮 ひじきの煮物 若竹汁	モロ さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たけのこ 枝豆 ねぎ しょうが	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油	642	27.9	18.3	2.9		
								821	30.9	23.8	3.5		
16	水	小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば 大根サラダ アセロラゼリー	豚肉 なると ハム	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ 大根 きゅうり	黒糖パン 焼きそば麺 ゼリー 油 ドレッシング	660	25.4	20.2	2.7		
								802	29.0	21.1	3.5		
17	木	麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のごまあえ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま 油	662	28.3	21.2	2.3		
								846	35.1	25.0	3.0		
18	金	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ごぼうサラダ 鶏ちゃんこ汁	サバ 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり えのきたけ 大根 白菜 とうもろこし しょうが にんにく	米 でん粉 油 ドレッシング	640	24.6	22.0	2.2		
								813	29.9	25.6	2.8		
<p>今日は、かみごたえのある食品をたくさん使った「かみかみ」献立です。よくかんで食べると、むし歯や食べすぎを予防したり、脳の働きがよくなったりします。よくかんで食べることを意識して食べましょう。</p>													
21	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ 沢煮椀 フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 りんご もやし キャベツ たけのこ ごぼう しいたけ にんにく	米 杏仁風プリン ごま ごま油	615	24.5	20.1	2.3		
								838	30.8	24.8	3.1		
22	火	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 生揚げとキャベツのみそ炒め 中華スープ	豚肉 生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にら にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ しめじ もやし きくらげ ねぎ にんにく	米 餃子の皮 砂糖 油	629	23.9	21.0	1.9		
								834	30.7	26.4	2.4		
23	水	小さいはちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 花野菜サラダ いちごとみかんの二色ゼリー	ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ カリフラワー 枝豆 にんにく	はちみつパン スパゲティ ゼリー 油 ドレッシング	691	26.2	19.2	2.1		
								866	29.5	24.1	2.7		
24	木	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ なめこ汁	鶏肉 油揚げ 卵 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	たけのこ しいたけ もやし キャベツ とうもろこし なめこ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 ごま 油	640	26.9	18.5	2.7		
								817	32.8	21.5	3.4		
25	金	ごはん 牛乳 いかメンチ 切干大根のベーコン煮 せんべい汁	いか 鶏肉 ベーコン さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 枝豆 しいたけ しめじ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 油 せんべい パン粉	673	26.2	20.2	2.6		
								847	31.8	23.2	3.2		
<p>今日は、青森県の郷土料理「せんべい汁」と「いかメンチ」が出ます。せんべい汁は、青森県八戸市周辺で江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理です。専用の南部せんべいを使い、しょうゆ味の汁に入れて具として食べます。いかメンチは、細かく刻んだいかと野菜を合わせて揚げた料理です。</p>													
28	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜ののりあえ 根菜のごま汁	鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ	米 でん粉 里芋 ごま ごま油	638	23.5	22.7	2.0		
								809	28.5	26.2	2.5		
30	水	ドッグパン(コッパパン・ウィンナー)牛乳 マセドアンサラダ 野菜トマトスープ	ウィンナー ハム 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	きゅうり とうもろこし 大根 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 マヨネーズ	673	26.2	29.4	2.3		
								858	32.8	33.9	3.0		
計(15回)								小学生(中学年)	月平均	655	25.5	21.6	2.3
									基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
								中学生	月平均	845	31.3	26.0	3.0
									基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



栄養量

