

[4 月 詳 細 な 献 立 表]

2025年 4 月 中 学 校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる (1 , 2 群)	緑の仲間 体の調子を整える (3 , 4 群)	黄の仲間 熱や力の元になる (5 , 6 群)	その他 (調味料等)	たんばく質 脂質 食塩相当量
8 火	ごはん	○			米		805 kcal
	あじフライ		あじ		小麦粉 パン粉 大豆油	中濃ソース	33.5 g
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	しょう油	22.2 g
	わか竹汁		わかめ みそ	たけのこ	じゃがいも	煮干しだし	2.5 g
9 水	セルフ豚そぼろ丼 (ごはん)	○			米		818 kcal
	(豚そぼろ)		豚肉 大豆 たまご	生姜 いんげん	米油 砂糖	しょう油 酒	31.2 g
	ポテトサラダ			人参 キャベツ コーン	じゃがいも	マヨネーズ 塩 こしょう	27.3 g
	春雨スープ		木綿豆腐 なんと	人参 玉葱 しいたけ にら ねぎ	春雨 ごま油	鰹だし 酒 しょう油 塩 こしょう	2.3 g
10 木	ごはん	○			米		797 kcal
	さばのソース煮		さば	生姜	砂糖	酒 中濃ソース しょう油	30.3 g
	アーモンドびたし			小松菜 人参 もやし	アーモンド	しょう油	28.5 g
	もずくの味噌汁		油あげ もずく みそ	人参 ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	3.0 g
11 金	ごはん	○			米		788 kcal
	鶏肉の甘だれ焼き		鶏肉	にんにく	砂糖 ごま	酒 みりん しょう油	33.9 g
	たくあん和え			たくあん 小松菜 人参 キャベツ			25.0 g
	山菜の味噌汁		油あげ みそ	わらび 人参 もやし	じゃがいも	煮干しだし	2.7 g
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		アーモンド ごま 砂糖		
14 月	麦ごはん	○			米 麦		821 kcal
	ポークカレー		豚肉 チーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参 いんげん	米油 じゃがいも 小麦粉	カレールウ 中濃ソース 赤ワイン	25.8 g
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー	ごま油	酢 しょう油 こしょう	23.6 g
	お祝いクレープ		豆乳 大豆粉	いちご レモン	植物油 砂糖 米粉 水あめ		2.6 g
15 火	ごはん	○			米		781 kcal
	いかのさらさ揚げ		いか	生姜	小麦粉 米粉 大豆油	酒 しょう油 カレー粉	36.1 g
	青大豆の塩昆布和え		青大豆 塩こんぶ	キャベツ 小松菜 人参	ごま	しょう油	21.7 g
	とん汁		豚肉 焼き豆腐 みそ	こんにゃく にら 人参 玉葱 ごぼう	米油 じゃがいも	煮干しだし 一味とうがらし	1.9 g
16 水	ごはん	○			米		811 kcal
	厚揚げのごまみそ焼き		厚揚げ みそ		ごま 砂糖	みりん	33.9 g
	マロニーの錦糸和え		たまご	キャベツ きゅうり 人参	マロニー ごま 砂糖 ごま油	酢 しょう油	28.9 g
	五目汁		木綿豆腐 油あげ	きぬさや 人参 玉葱 ねぎ えのきたけ		鰹だし 酒 みりん 塩 しょう油	2.2 g
17 木	ごはん	○			米		748 kcal
	チンジャオロース		豚肉	生姜 にんにく ピーマン 切干大根 たけのこ	米油 ごま油 かたくり粉	酒 しょう油 オイスターソース	33.7 g
	ごまポテト				じゃがいも ごま	塩	15.4 g
	ワンタンスープ		木綿豆腐 なんと	人参 玉葱 ねぎ しいたけ	ワンタン ごま油	鰹だし しょう油 塩 こしょう	2.9 g
18 金	コッペパン	○			コッペパン		830 kcal
	いちごジャム			いちご	砂糖 水あめ		40.0 g
	さけのパン粉焼き		さけ	バジル	オリーブ油 パン粉	酒 塩 こしょう	25.9 g
	スパゲティサラダ			コーン キャベツ 人参	スパゲッティ 砂糖 米油	酢 塩 こしょう	2.9 g
	カレー風味のミネストローネ		豚肉	人参 玉葱 大根 セロリ えのきたけ	じゃがいも	コンソメ カレー粉 カレールウ しょう油	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる (1 , 2 群)	緑の仲間 体の調子を整える (3 , 4 群)	黄の仲間 熱や力の元になる (5 , 6 群)	その他 (調味料等)	たんばく質 脂質 食塩相当量
21 月	ごはん	○			米		807 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	生姜	米粉 大豆油	酒 しょう油	32.0 g
	切干大根のごま酢和え			切干大根 もやし きゅうり 人参	ごま 砂糖	酢 しょう油	27.2 g
	紅白かまぼこのすまし汁		木綿豆腐 かまぼこ	人参 大根 玉葱 しいたけ		鰹だし 酒 塩 しょう油	2.2 g
22 火	ミルメークコーヒー	○			ミルメイクコーヒー		777 kcal
	ごはん				米		31.7 g
	具だくさんオープンオムレツ		たまご 豚肉	玉葱 人参	米油 じゃがいも	塩 こしょう	23.0 g
	ひじきと大豆の炒り煮		ひじき 大豆	こんにゃく 人参	ごま油 米油 砂糖	酒 しょう油	2.4 g
	厚揚げと小松菜の味噌汁		厚揚げ みそ	小松菜 人参 玉葱 キャベツ		煮干しだし	
23 水	ごはん	○			米		772 kcal
	メギスハンバーグ		メギス 牛乳 おから	生姜 玉葱	パン粉 砂糖 かたくり粉	塩 こしょう マヨネーズ 酒 みりん しょう油	37.5 g
	石のまちサラダ		大豆 青大豆	ブロッコリー 人参 キャベツ	白いんげん豆 金時豆 米油	酢 塩 こしょう	18.0 g
	車麩の味噌汁		車ふ 木綿豆腐 みそ	玉葱 水菜	じゃがいも	煮干しだし	2.6 g
	チーズ		チーズ				
24 木	チャーハン	○	豚肉 たまご	人参 ねぎ しいたけ	米 米油 砂糖	しょう油	812 kcal
	揚げ春巻		豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 しいた け	大豆油 植物油脂 豚脂 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉 米粉 粉あめ		25.3 g
	わかめの和えもの		わかめ	きゅうり もやし 人参	ごま 砂糖 ごま油	酢 しょう油	33.7 g
	とろみ中華スープ			にら 人参 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ	かたくり粉	鰹だし 酒 塩 こしょう しょう油	2.7 g
25 金	ソフトめん	○			ソフトめん		833 kcal
	海藻とこんにゃくのサラダ		海藻	こんにゃく キャベツ きゅうり	米油	酢 しょう油 こしょう	33.9 g
	ミートソース		大豆 豚肉	にんにく トマト いんげん 人参 玉葱 ぶなしめじ	米油 小麦粉	※ワイン 中濃ソース トマトケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 塩 こしょう	21.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.8 g
28 月	ごはん	○			米		876 kcal
	えちごの大豆フライ		大豆 豚肉	人参 玉葱	大豆油 パン粉 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	中濃ソース しょう油 塩 こしょう	30.6 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー アスパラガス キャベツ きゅうり	砂糖 米油	酢 しょう油 こしょう	27.0 g
	クリームスープ		鶏肉 牛乳	かぼちゃ 人参 玉葱 ぶなしめじ コーン	じゃがいも	ホワイトルウ 塩 こしょう	2.3 g
30 水	ごはん	○			米		796 kcal
	春キャベツの回鍋肉		豚肉 みそ	生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ	米油 砂糖 ごま かたくり粉	豆板醤 酒 しょう油 甜麺醤	33.4 g
	かぶときゅうりの即席漬け			かぶ 大根 きゅうり 人参		塩	21.1 g
	すいとん入りかきたま汁		たまご	人参 玉葱 えのきたけ しいたけ たけのこ	米粉 白玉粉 かたくり粉	鰹だし 酒 塩 しょう油	2.1 g

＊ 1 年生の給食は、 1 0 日 (木) から始まります。

＜アレルギー対応＞
①くるみ・ピーナッツ・キウイフルーツ・そば・いくらの5品目は使用しない。
②マヨネーズと練り製品には、卵が入っていないものを使用している。