

令和7年度
4月給食目標

4月給食献立予定表

市貝中学校

* 身支度を整えて配膳しよう
* みんなで協力して、能率的な
配膳をしよう

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
								
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
* 入学・進級おめでとう給食 *								
8 (火)	赤飯・ごま塩	小豆				もち米	ごま	903 35.9 29.2
	牛乳		牛乳					
	鶏のから揚げ	とりにく		しょうが にんにく		でんぷん	サラダ油	
	磯辺和え		のり	ほうれんそう にんじん		さとう	サラダ油	
	ゆばのすまし汁	ゆば なんと	わかめ	にんじん しいたけ ねぎ				
	お祝いクレープ	豆乳 だいず		いちご果汁		さとう 米粉	油	
9 (水)	ごはん					米		899 30.8 30.3
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグの和風ソース	とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ レモン果汁 にんにく りんご		さとう でんぷん	油	
	チーズ入りフレンチサラダ	まぐろツナ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			フレンチドレッシング (たまご)	
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		じゃがいも		
10 (木)	いちごのバターロールパン		脱脂粉乳	いちご		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	817 29.5 30.2
	牛乳		牛乳					
	野菜いろいろ肉団子②	とりにく だいず		たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ			油	
	イタリアンサラダ	まぐろツナ		キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん			イタリアンドレッシング	
	コーンポタージュ		牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし パセリ		でんぷん 小麦粉 さとう	油	
11 (金)	三色ごはん					米		832 37.9 26.2
	(鶏そぼろ・卵そぼろ・ごま和え)	とりにく たまご かつおぶし		ほうれんそう しょうが		さとう	ごま サラダ油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
	じゃがいもとわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ とうふ	わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		
	ソーダフロートゼリー	豆乳	かんてん			さとう		
14 (月)	わかめごはん		わかめ			米 麦		911 27.7 28.6
	牛乳		牛乳					
	県産豚肉コロッケ・ソース	ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油	
	野菜いっぱいサラダ	ハム		ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん			和風ドレッシング	
	小松菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな たまねぎ				
15 (火)	ごはん・のり香味		のり			米 さとう	ごま	830 31.8 20.2
	牛乳		牛乳					
	たまごやき	たまご				さとう でんぷん	油	
	切干大根の煮付け	とりにく あぶらあげ さつまあげ		きりぼしだいこん にんじん しいたけ		さとう	サラダ油	
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		じゃがいも	サラダ油	
16 (水)	ごはん					米		874 34.9 22.2
	牛乳		牛乳					
	モロのケチャップソース	モロ		トマト		でんぷん さとう	ごま サラダ油	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
	せんべい汁	とりにく あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ		せんべい	サラダ油	
17 (木)	メープルトースト		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう メープルシロップ	ショートニング マーガリン 植物油脂	812 25.7 28.4
	牛乳		牛乳					
	ハムと大根のマリネ	ハム		だいこん パセリ			マリネドレッシング	
	ミネストローネ	ぶたにく		にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく		じゃがいも マカロニ	サラダ油	
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳		ももピューレ あんず果汁		さとう		

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
＊ よい歯の日給食 ＊								
18 (金)	いりこ菜飯	かつおぶし みそ	しらす	ひろしなな きょうな だいこんの葉		米 麦 さとう	ごま	782 28.6 23.1
	牛乳		牛乳					
	豚肉のスタミナ焼き	とりにく		にんにく しょうが		さとう	ごま ごま油	
	ほうれん草とごぼうのサラダ	卵白		ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし			ごま ごま油 マヨネーズ (たまご)	
	けんちん汁	とうふ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい		さといも	サラダ油	
21 (月)	ごはん					米		865 34.9 27.6
	牛乳		牛乳					
	野菜入り焼肉	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんにく		さとう はちみつ	サラダ油	
	くらげサラダ	くらげ		きゅうり だいこん			ごま ごま油 中華ドレッシング	
	たまご入りわかめスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん ねぎ			ごま ごま油	
22 (火)	かき揚げ丼					米		938 23.7 32.2
	(野菜かき揚げ・天井のたれ)	だいず		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		小麦粉 さとう	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	にんじん ブロッコリー とうもろこし			香りごまドレッシング	
	たまねぎと麩のみそ汁	とうふ みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう		ふ		
23 (水)	ごはん					米		891 35.6 30.6
	牛乳		牛乳					
	白身魚の味噌チーズ焼き	ほき みそ	チーズ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ	
	ささみと野菜のサラダ	ささみ		キャベツ にんじん きゅうり えだまめ パセリ			ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング	
	韓国風みそ汁	とりにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく		さといも	ごま ごま油	
24 (木)	小さなバターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	903 34.2 30.0
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット③	とりにく だいず おから				パン粉 でんぶん	油	
	ツナサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング	
	焼きそば	ぶたにく		もやし たまねぎ にんじん キャベツ		やきそばめん	サラダ油	
25 (金)	麦ごはん					米 麦		896 25.7 21.2
	牛乳		牛乳					
	海藻サラダ		わかめ ふのり くきわかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり にんじん			棒々鶏ドレッシング	
	チキンカレー	とりにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが		小麦粉 じゃがいも さとう さとまいも	サラダ油	
	アセロラゼリー			アセロラ果汁		さとう		
28 (月)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	878 34.5 29.9
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		たまねぎ にんにく バジル パセリ				
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし			香りごまドレッシング	
	ABCスープ	ウインナー		にんじん たまねぎ キャベツ		じゃがいも マカロニ		
30 (水)	ごはん					米		897 24.9 28.8
	牛乳		牛乳					
	餃子の甘酢あんかけ②	とりにく ぶたにく だいず		キャベツ にら たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん さとう	サラダ油	
	かんぴょうサラダ	ハム		かんぴょう きゅうり だいこん			ノンエッグマヨ	
	どさんこ汁	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく		じゃがいも	ごま油	

< 生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準 >

< 今月の栄養価平均値 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g～42g	18g～27g	2.5g未満
877kcal	31.0g	27.4g	3.4g