



4月の給食献立予定表



令和7年4月
さくら市立氏家中学校

		こんだてめい	おもなざいりょう（※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください）						栄養価
日付		※ 毎日牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。	【赤】主に体をつくるもとになる		【緑】主に体のちょうしをととのえる		【黄】主にエネルギーのもとになる		1食分(kcal)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
			肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	食塩相当量(g)
8	火	ごはん いわしのごまみそ煮 ほうれん草のおひたし 豚汁 ☆牛乳	いわし・みそ ふた肉・みそ	 牛乳	 ほうれん草・にんじん にんじん	もやし 大根・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ	米 さとう じゃがいも	 ごま サラダ油	702 26.4 20.9 2.6
9	水	入学式（給食はありません）							
10	木	ごはん ☆チキンカレー 海藻サラダ ☆県産ヨーグルト ☆牛乳	とり肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	 牛乳	にんじん・トマト 	玉ねぎ・グリーンピース・りんご・しょうが キャベツ・とうもろこし・きゅうり	米 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	746 20.4 19.1 3.6
11	金	☆丸パン ☆◇カレーコロッケ・ソース コーンサラダ 白菜スープ ☆牛乳	牛肉・たまご ふた肉	 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし・キャベツ 白菜・もやし・たけのこ	パン じゃがいも・さとう・パン粉 春雨	サラダ油 ドレッシング	720 21.5 27.6 4.1
14	月	ごはん さわらの照り焼き 磯あえ とさんご汁 お祝いゼリー ふりかけ ☆牛乳	さわら ふた肉・みそ 豆乳 かつおぶし	 わかめ	 小松菜・にんじん にんじん かぼちゃ・にんじん	 キャベツ もやし・玉ねぎ・とうもろこし・にんにく いちご	米 さとう さとう	 マーガリン・サラダ油 サラダ油	722 28.3 19.7 3.0
15	火	ごはん ユーリンチー 春雨サラダ キムチスープ ☆牛乳	とり肉 ハム ふた肉	 牛乳	 にんじん にんじん・ニラ	ねぎ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり 大根・白菜・しめじ・ねぎ・りんご・玉ねぎ	米 かたくり粉・さとう 春雨・さとう さとう	サラダ油 ごま油	705 25.8 21.0 3.5
16	水	☆黒コッペパン スパゲティミートソース ◇フレンチオムレツ グリーンサラダ ☆牛乳	ふた肉・とり肉 たまご	 牛乳	にんじん・パセリ・トマト ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	パン スパゲティ	サラダ油 サラダ油 ドレッシング	767 27.6 27.1 3.4
17	木	ごはん ポテトとお米のササミカツ 若竹汁 切干大根とササミのサラダ ☆牛乳	とり肉 とうふ・みそ とり肉	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たけのこ・ねぎ・きぬさや 切干大根・きゅうり・もやし	米 じゃがいも・米・さとう さとう	サラダ油 ごま・ごま油	712 32.5 20.1 2.8
18	金	☆バターロール ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ ABCスープ ☆牛乳	ふた肉・とり肉 ふた肉	 牛乳	にんじん・ブロッコリー セロリー・にんじん・小松菜	玉ねぎ キャベツ・カリフラワー 玉ねぎ	パン さとう じゃがいも・マカロニ	サラダ油 ドレッシング	817 31.0 33.7 3.5
21	月	ごはん ボークしゅうまい マーボー豆腐 ツナとわかめのあえ物 ☆牛乳	豚肉 豚肉・とうふ・みそ ツナ	 わかめ 牛乳	にんじん・ニラ にんじん	玉ねぎ ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ	米 パン粉・小麦粉・さとう さとう	 ごま油	789 35.4 24.6 3.1
22	火	ごはん 三色丼 とりそぼろ ◇いりたまご ほうれん草のおひたし ☆牛乳	とり肉 たまご とうふ・みそ	 わかめ 牛乳	 ほうれん草・にんじん にんじん	しょうが キャベツ・もやし なめこ・ねぎ	米 さとう さとう	 サラダ油	775 36.5 25.9 3.5
23	水	☆丸パン メンチカツ・ソース 大根サラダ ミネストローネ ☆牛乳	ふた肉・とり肉 ふた肉	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ 大根・きゅうり 玉ねぎ・大根・セロリー・にんにく	パン パン粉・砂糖 マカロニ	サラダ油 ドレッシング サラダ油	738 24.9 29.5 4.3
24	木	ごはん 豚ニラ炒め ポパイサラダ もずくスープ ☆牛乳	ふた肉 もずく 牛乳	 牛乳	ニラ ほうれん草・にんじん にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし たけのこ・玉ねぎ・もやし・ねぎ	米	サラダ油 ドレッシング	703 25.6 18.1 2.5
25	金	☆米粉パン 野菜のかき揚げ 煮込み氏家うどん かんぴょうサラダ ☆牛乳	ふた肉・油揚げ 牛乳	 牛乳	にんじん・春菊 にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ・ごぼう ねぎ キャベツ・きゅうり・かんぴょう	パン 小麦粉 うどん	サラダ油 ドレッシング	801 27.1 37.0 3.5
28	月	ごはん 和風きんぴらバーグ ほうれん草のツナあえ 豆乳仕立ての野菜汁 ☆牛乳	とうふ・とり肉 ツナ ふた肉・油揚げ・みそ・豆乳	 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ・ごぼう キャベツ 白菜・ごぼう・大根・ねぎ	米 さとう さつまいも	サラダ油・ごま ドレッシング	829 32.0 25.8 3.1
29	火	昭和の日							
30	水	☆丸パン ハムカツ・ソース コールスローサラダ ☆マカロニのクリーム煮 ☆牛乳	ハム とり肉	 牛乳 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ・とうもろこし・きゅうり 玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	米 パン粉 マカロニ・小麦粉	サラダ油 ドレッシング サラダ油	822 29.4 29.6 4.1

＜材料に含まれるアレルギー物質＞

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準
今月の平均

☆…牛乳 ◇…卵

エネルギー：830kcal
エネルギー：756kcal

たんぱく質：34.0g
たんぱく質：28.3g

脂質：28.0g
脂質：25.3g

食塩相当量：2.5g
食塩相当量：3.4g

※ 記載している栄養価は、すべて飲用牛乳（200ml）を含めた数値です。なお、実際の摂取量には個人差があります。

