



4月学校給食献立予定表（中学校）



令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名 ※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。	主な材料（※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。）						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 飲用牛乳 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油		
8 火	始業式								
9 水	主食 ごはん 主菜 ▲いわしごまみそに 副菜 ▲切干大根のあえもの 副菜 ○●にらと干瓢のかきたま汁	いわし みそ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま	724 32.7 20.5 2.4	
10 木	主食 ◇☆シェルパン 主菜 ◇白身魚フライ ●卵不使用タルタルソース 副菜 ◇☆●きやべつサラダ 副菜 ◇☆●ブラウンシチュー	ほき		にら	かんぴょう ねぎ	パン粉 小麦粉	油 卵不使用タルタルソース	814 31.8 31.4 2.6	
入学お祝い献立	主食 ごはん 主菜 ◇●豆腐ハンバーグてりやきソース 副菜 春雨サラダ 副菜 ●すまし汁 その他 ●お祝いゼリー	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		800 29.5 17.9 2.7	
		ハム			きゅうり きやべつ もやし	はるさめ 砂糖	ごま油		
		とうふ なると	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ				
		豆乳		いちご		砂糖			
14 月	主食 ごはん 主菜 ●さばのみそ煮 副菜 ツナのり酢あえ 副菜 ○●高野豆腐と卵のスープ	さば みそ				米		819 33.1 27.0 2.6	
15 火	主食 ◇☆はちみつパン 主菜 ◇☆●チキンチーズ焼き 副菜 フレンチサラダ 副菜 ◇☆●マカロニのクリーム煮	鶏肉 チーズ	赤ピーマン パセリ			パン		836 39.3 31.3 3.0	
		ツナ のり	ブロッコリー	きやべつ きゅうり コーン		パン粉 砂糖			
		高野豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ ねぎ えのきだけ	フレンチドレッシング			
						マカロニ ルウ	バター 生クリーム		
16 水	主食 ごはん 主菜 ◇☆●ポークカレー 副菜 ▲ひじきと豆のサラダ その他 ●ソーダフロート風ゼリー	豚肉 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	米		847 25.5 21.6 2.6	
		いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー にんじん	きゅうり		じゃがいも ルウ	油	
		豆乳				ナムルドレッシング			
						砂糖			
17 木	主食 ◇☆ミルクパン 主食 ◇○焼きそば 主菜 ◇●タコメンチ その他 ■☆フルーツヨーグルトあえ					パン		843 35.1 24.8 3.0	
		豚肉 いか	あおのり	にんじん	きやべつ もやし	やきそば麺	油		
		たら たこ	あおさのり		きやべつ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぶん	油		
		ヨーグルト			白桃 黄桃 りんご みかん	砂糖			
18 金	主食 セルフ三色丼（ごはん） 主菜 (●鶏そぼろ) 主菜 (○錦糸卵) 副菜 (▲おひたし) 副菜 ●なめことあおさのみそ汁 その他 ☆いちごのレアチーズ	鶏肉 大豆ミート			しょうが	米		816 36.2 24.2 3.0	
		たまご				砂糖			
				ほうれん草	もやし	ごま			
		豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ				
			チーズ	いちご					
21 月	主食 ごはん ▲ふりかけ 主菜 ◇●チキンみそかつ 副菜 おかかあえ 副菜 ●豚汁	鶏肉 みそ				米		780 30.0 21.4 2.6	
			かつおぶし	にんじん	きやべつ もやし	パン粉 小麦粉 米粉	油		
		豚肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ（こんにゃく）	じゃがいも	油		
22 火	主食 ◇☆食パン いちごジャム 主菜 ☆タンドリーチキン 副菜 ●コールスローサラダ 副菜 ◇●ミネストローネ	鶏肉 ヨーグルト				パン ジャム		765 35.5 29.2 2.4	
					きやべつ きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
		ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油		
23 水	主食 ごはん 主菜 豚肉の生姜炒め 副菜 ▲塩昆布あえ 副菜 ●湯葉とわかめのみそ汁	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが	米		850 37.7 25.7 2.7	
						油			
		昆布	小松菜	きやべつ		ごま			
		ゆば 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきだけ	じゃがいも			
24 木	主食 ◇☆紅茶パン 主食 ◇スパゲティナポリタン 主菜 ○ほうれん草オムレツ 副菜 花野菜サラダ	ワインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン		914 34.2 33.4 3.0	
						スパゲティ	油		
		たまご			でんぶん	油			
			ブロッコリー	きゅうり カリフラワー コーン缶		ドレッシング			
25 金	主食 ごはん 主菜 モロの揚げ煮 副菜 ●かんぴょうサラダ 副菜 ●えのきと豆腐のみそ汁	モロ				米		854 36.3 26.1 3.3	
						でんぶん 砂糖	油		
		ハム			かんぴょう きやべつ コーン えだまめ		ノンエッグマヨネーズ		
		とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	えのきだけ				
28 月	主食 セルフツナごはん（ごはん） 副菜 (●ツナごはんの具) 主菜 ◇県産豚肉コロッケ・ソース 副菜 ●肉団子入り春雨スープ	ツナ 油あげ		にんじん	えだまめ	米		851 26.5 23.1 2.7	
					たまねぎ	砂糖			
		豚肉 鶏肉		にんじん こまつな	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
				たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ	はるさめ でんぶん				
30 水	主食 ごはん 主菜 さわらのみぞ漬け焼き 副菜 ▲にらの和風あえ 副菜 肉じゃが	さわら みそ		にら にんじん いんげん	もやし	米		846 32.4 21.1 2.3	
					たまねぎ（しらたき） えだまめ	砂糖	油		
		豚肉		にんじん	じゃがいも				

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ

【食物アレルギー表示】△小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◆いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満

今月の平均 エネルギー：827kcal たんぱく質：33.0g 脂質：25.2g 食塩相当量：2.8g

※ 実際の摂取量には個人差があります。