



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

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

【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） ■もち
【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。