

令和 7 年度

4 月 給 食 献 立 表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量
↓ 8日(火)は2～6年生給食開始です ↓								
8	火	すしごはん	牛乳	牛肉とたけのこのばらずし 花見だんご汁 お祝いいちごクレープ	牛乳、牛肉、うすあげ、かま ぼこ	しょうが、にんじん、ごぼう、たけ のこ、干しいたけ、枝豆、大根、 みつば	すしご飯、油、砂糖、もち、い ちごクレープ	675 851 20.1 24.4 20.2 22.7 2～6年生給食開始
9	水	ミルク ロール	牛乳	鶏肉のオリエンタルソースかけ 野菜サラダ グラムチャウダー	牛乳、鶏肉、みそ、あさり、 ベーコン、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、 にんじん	ミルクロール、油、砂糖、片 栗粉、オリーブ油、じゃがい も、米粉、バター	648 768 29.7 34.6 27.3 32.2 2～6年生給食開始
10	木	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ 小松菜のごまあえ 江戸っ子煮	牛乳、きびなごフライ、豚 肉、大豆、昆布、高野豆腐	にんじん、小松菜、キャベツ、たけ のこ、こんにゃく	ご飯、油、白すりごま、白ね りごま、砂糖	597 784 26.1 33.1 19.3 23.8
11	金	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 しそひじき佃煮	牛乳、さば、豚肉、みそ、しそ ひじき佃煮	ごぼう、にんじん、こんにゃく、枝 豆、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ご飯、油、砂糖、白いりご ま、ごま油、じゃがいも	594 763 25.2 30.8 18.7 21.8
↓ 14日(月)は1年生給食開始です ↓								
14	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、パイン、もも、パナ ナ	麦ごはん、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、カレー ルー、ナタデココ、ゼリー	691 894 19.2 23.7 18.9 22.4 1年生給食開始
15	火	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかかあえ めった汁	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	にんにく、しょうが、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、大 根、ねぎ	ご飯、片栗粉、米粉、油、白 いりごま、砂糖	598 766 24.9 30.4 20.9 24.7
16	水	米粉 パン	牛乳	ますのマスタード焼き 小松菜のソテー ポークビーンズ	牛乳、ます、豚肉、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、小松菜、しょうが	米粉パン、オリーブ油、油、 じゃがいも、砂糖、デミグラ スソース、ハヤシルー	632 751 34.4 41.4 22.3 26.5
17	木	しそ麦 ごはん	牛乳	ホキの甘酢あんからめ 沢煮わん	牛乳、ホキ、豚肉	しそ、れんこん、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、ごぼう、大根、たけ のこ、干しいたけ	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉	594 763 24.0 30.0 17.5 20.0
18	金	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 海そうサラダ 小松菜のごま汁	牛乳、ハンバーグ、海藻、厚 揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ご ぼう、大根、こんにゃく、えのきた け、小松菜	ご飯、砂糖、片栗粉、油、砂 糖、白すりごま、白ねりごま	592 780 22.9 28.6 19.9 23.9
21	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ワントンスープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ヨー グルト	しょうが、にんにく、干しいた け、にんじん、キャベツ、ピーマ ン、もやし、チンゲンサイ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、ご ま油、ワントン	611 776 27.8 34.0 17.3 20.1
↓ 22日(火)は読書献立です。「ポテトむらのコロッケまつり」より、【豚肉のコロッケ】が登場します！ ↓								
22	火	麦ごはん	牛乳	たけのこそばろ井 豚肉のコロッケ 厚揚げのみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、豚肉コロッ ケ、厚揚げ、みそ	しょうが、たまねぎ、たけのこ、に んじん、枝豆、大根、小松菜、ね ぎ	麦ごはん、油、砂糖	642 861 21.8 27.2 19.7 24.2 読書献立
23	水	ミルク ロール	牛乳	チキンのガーリックステーキ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮 いちごジャム	牛乳、鶏肉、ポークウイン ナー	にんにく、ごぼう、きゅうり、コー ン、にんじん、大根、たまねぎ、白 菜	ミルクロール、砂糖、白すり ごま、ごまドレッシング、油、 じゃがいも、いちごジャム	638 748 26.9 31.2 26.8 31.4
24	木	ごはん	牛乳	あじフライ 福神漬け和え いなりうどん	牛乳、あじフライ、鶏肉、うす 揚げ	キャベツ、福神漬け、にんじん、た まねぎ、干しいたけ、ねぎ	ご飯、油、米粉うどん、砂糖	606 788 24.9 30.8 17.6 20.3
25	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 卵とじ	牛乳、大豆、かたくちいわ し、鶏肉、卵	にんじん、たまねぎ、干しいた け、ねぎ	ご飯、片栗粉、油、白いりご ま、砂糖、じゃがいも、車麩	621 800 27.7 34.5 20.5 24.3
28	月	ごはん	牛乳	だし巻き玉子 小松菜とうす揚げのおひたし 肉じゃが ㊤ブルーベリータルト	牛乳、だし巻き玉子、うす揚 げ、豚肉	にんじん、小松菜、白菜、しょう が、たまねぎ、こんにゃく、いんげ ん	ご飯、砂糖、じゃがいも、 ㊤ブルーベリータルト	586 835 25.1 31.2 17.5 23.7
29	火	昭和の日						
30	水	ミルク ロール	牛乳	ポークメンチカツ ブロッコリーソース キャベツのクリームスープ	牛乳、ポークメンチカツ、 ベーコン、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、キャベツ	ミルクロール、油、オリーブ 油、じゃがいも、米粉、バ ター	612 752 18.8 21.5 22.1 26.8

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g

【お知らせ】㊤は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター（TEL41-5211）までご連絡ください。

学校給食摂取基準（目標値）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
小学校	650	21～32	14～22	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満
中学校	830	27～42	18～28	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は1日摂取エネルギーに対する割合から算出しました