

令和7年度 4月 学校給食献立表 白山市立美川中学校

日	曜	献立名					主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
8	火	わかめごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ カラフルサラダ 豆腐のすまし汁 デザート			とり肉 ロースハム きぬごしとうふ	牛乳 わかめ	黄ピーマン にんじん きゅうり こまつな	にんにく えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 小麦粉 片栗粉 さとう ゼリー	あぶら オリーブ油	770 Kcal 29 g 27 g 給食開始
9	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキャベツのみそ汁			ホキ ベーコン あつあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 片栗粉 じゃがいも	油 バター 卵なしマヨネーズ	764 Kcal 30 g 25 g
10	木	白ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根の中華あえ 春雨スープ			ツナ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きりぼし大根 きゅうり りょうとうもろし ねぎ	米 はるまき さとう マロニー	あぶら ごま油	840 Kcal 22 g 32 g
11	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト			とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツゼリー	油 バター カレールウ	863 Kcal 25 g 23 g
14	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル とうふのチゲ			とり肉 ハム みそ ぶた肉 あさり もめんとうふ	牛乳	こまつな にんじん	りょうとうもろし にんにく たまねぎ キムチ えのきたけ	米 片栗粉 さとう	ごま油 ごま油	781 Kcal 36 g 26 g
15	火	白ごはん	牛乳	おみくじハンバーグ 春キャベツのサラダ じゃがいものみそ汁			牛肉 ぶた肉 大豆ミート みそ 豆腐 あつあげ ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり ごぼう たけのこ キャベツ	米 パン粉 さとう じゃがいも	油	838 Kcal 37 g 29 g お話し給食
16	水	きなこ揚げパン	牛乳	カリカリベーコンサラダ ポトフ			きなこ ベーコン とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ だいこん コーン たまねぎ	米 コッペパン さとう じゃがいも	油	758 Kcal 32 g 28 g
17	木	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ひじきサラダ 沢煮椀			さば みそ 赤だしみそ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん 糸みつば	ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ きゅうり だいこん	米 さとう	ごま 卵なしマヨネーズ	817 Kcal 30 g 33 g
18	金	白ごはん	牛乳	ミラノ風カツレツ ブロッコリーのペペロンチーノ ミネストローネ			ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	米 じゃがいも てんぷら粉 パン粉 スパゲッティ	あぶら オリーブ油 デミグラスソース	914 Kcal 51 g 28 g ジオパーク（イタリア）
21	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 野菜のピリ辛 麻婆豆腐			シュウマイ ぶた肉 もめんとうふ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく しょうが	米 さとう 片栗粉	ごま油 油	793 Kcal 32 g 26 g
22	火	1年生遠足 2年生金沢研修 3年生修学旅行（～24日）											
23	水	たけのこ寿司	牛乳	豚肉と野菜の揚げからめ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト			うす揚げ ぶた肉 きぬごしとうふ みそ 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たけのこ（生） えだまめ しょうが えのきたけ ごぼう ねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	814 Kcal 32 g 23 g 3年修学旅行
24	木	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら わかめと野菜のごま酢和え 肉じゃが			ちくわ ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ 青のり粉 わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま油	838 Kcal 32 g 26 g 3年修学旅行
25	金	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ツナサラダ クラムチャウダー			とり肉 ツナ ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	米粉 油 バター	824 Kcal 34 g 28 g
28	月	白ごはん（減）	牛乳	ピリ辛チキン もやしの中華和え しょうゆラーメン			とり肉 ロースハム ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ にんにく ねぎ りょうとうもろし きゅうり	米 片栗粉 さとう ラーメン	ごま ごま油 油	771 Kcal 35 g 21 g
29	火	昭和の日											
30	水	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン おかか和え 豚汁			とり肉 みそ かつおぶし ぶた肉 もめんとうふ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ	762 Kcal 34 g 23 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

学校給食栄養摂取基準(中学生)					
エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩	カルシウム	食物繊維
830kcal	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	2.5 g 未満	450mg	7 g 以上
マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
120 g	4.5mg	300IU	0.5mg	0.6mg	35mg

学校給食の栄養価は文部科学省から示されている【学校給食栄養摂取基準】に基づいて提供しています。
 中学校3年間は心も体も大きく成長する期間です。
 ぜひ、苦手な食べ物にもチャレンジしましょう。