

令和6年

4月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (g)
9	火	牛乳 牛肉とたけのこのばらすし 花見だんご汁 型抜きチーズ	牛乳 牛肉 うす揚げ 鶏肉 チーズ	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 枝豆 大根 みつば	すし飯 油 三温糖 ごま 煮込みもち	835	30.8
10	水	牛乳 白飯 鶏肉の香り焼き くきわかめのきんぴら 小松菜のごま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 くきわかめ 木綿豆腐 つす揚げ みそ	しょうが にんにく ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま	788	35.7
11	木	牛乳 キャロットパン 豚肉のオリエンタルソース炒め 野菜サラダ キャベツのシチュー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ ブロッコリー コーン にんじん レモン果汁 しめじ キャベツ	キャロットパン 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉 バター	832	39.1
12	金	牛乳 白飯 きびなごのかりかりフライ はりはり漬け 江戸っ子煮	牛乳 きびなごフライ 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	切り干し大根 にんじん 小松菜 たけのこ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油	801	33.5
15	月	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え めった汁 いちごクレープ	牛乳 鶏肉 かつお節 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 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま 三温糖 いちごクレープ	840	31.0
16	火	牛乳 カレーライス フルフルフルーツゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ マスカットゼリー	905	24.8
17	水	牛乳 玄米ゆかりご飯 白身魚と野菜のあんからめ あさり入り沢煮椀	牛乳 たら あさり 豚肉	れんこん 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ みつば	玄米ゆかりご飯 油 三温糖 でんぷん	773	31.9
18	木	牛乳 バターロール プレーンオムレツ ほうれん草のソテー ポークビーンズ	牛乳 オムレツ ベーコン 豚肉 大豆	しめじ ほうれん草 キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト	バターロール オリーブ油 油 じゃがいも 三温糖	758	35.8
19	金	牛乳 白飯 さばの塩焼き 海そうサラダ すきやき風	牛乳 さば 海そう 牛肉 焼き豆腐	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 車ふ	783	36.3
22	月	牛乳 白飯 ホイコーロー ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 ワンタン	765	32.9
23	火	牛乳 たけのこそぼろ丼 かぼちゃコロッケ みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ 生たけのこ にんじん 枝豆 かぼちゃコロッケ 白菜 ねぎ	麦飯 油 三温糖	821	32.9
24	水	牛乳 白飯 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 きゅうり 福神漬 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 油 米粉うどん 三温糖	785	32.2
25	木	牛乳 ミルクロール ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ 鶏肉	玉ねぎ トマト ごぼう きゅうり コーン にんじん 大根 白菜 パセリ	ミルクロール 油 三温糖 米粉 ごま ドレッシング 里いも	808	33.0
26	金	牛乳 白飯 おかかふりかけ 大豆と小魚のごまからめ 卵とし きよみオレンジ	牛乳 おかかふりかけ 大豆 かえり煮干し 鶏肉 卵	にんじん 玉ねぎ ごぼう みつば きよみオレンジ	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま じゃがいも	827	36.3
30	火	牛乳 白飯 焼きギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぷん	804	29.4

【学校給食摂取基準】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
小学校 中学年	650	摂取エネルギー全体の 13~	摂取エネルギー全体の 20~	2.0未満	350	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上
中学校	830	20%	30%	2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上



今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。給食に関して何か気付いたことや疑問に思われることがありましたら、給食センターまでご連絡下さい。よろしくお願いいたします。



