

令和7年度 4月 学校給食献立表 白山市立鳥越中学校

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		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	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
7	月	白ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ	ぶた肉 牛乳・乳製品 小魚・海藻	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ キムチ たまねぎ にんにく しょうが	コーン たまねぎ にんにく にんにく	米 片栗粉	油	789	Kcal	
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 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ	黄ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ	にんにく ねぎ にんにく にんにく	米 小麦粉 片栗粉 さとう	ごま油 オリーブ油 ゼリー	32	g	
9	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネース焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキャベツのみそ汁	ホキ みそ 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	片栗粉 じゃがいも	油 バター	757	Kcal		
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 はくさい ねぎ	はるまき さとう マロニー	米	油	826	Kcal	
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 みかん缶 しょうが バナナ たまねぎ パンイ缶	じがいも 小麦粉 フルーツゼリー	米 麦 パン粉 さとう	油 バター カレールウ	24	g	
14	月	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン もやしのナムル とうふのチゲ	とり肉 ロースハム ぶた肉 あさり みそ	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもやし たまねぎ キムチ	片栗粉 さとう	米	油	810	Kcal	
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 豚肉 厚揚げ みそ 大豆ミート ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり ごぼう ねぎ たけのこ キャベツ	きゅうり ねぎ じがいも	米 パン粉 さとう	油	830	Kcal	
16	水	きなこ揚げパン	牛乳	カリカリベーコンサラダ ボトフ	きなこ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ だいこん	さとう	コッペパン さとう	油	765	Kcal	
17	木	白ごはん	牛乳	鰯の味噌煮 ひじきサラダ 沢煮椀	さば みそ 赤だしみそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 糸みつば	ねぎ ごぼう きゅうり えのきたけ しらたき たけのこ きゅうり だいこん	さとう	米 パン粉 さとう	ごま 卵なしマヨネーズ	802	Kcal	
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	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ にんにく セロリ 玉ねぎ	キヤベツ にんにく セロリ 玉ねぎ	米 パン粉 天ぷら粉 じがいも スパゲッティ	油 オリーブ油 デミグラスソース	901	Kcal	
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 豚肉 大豆ミート 木綿どうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく きゅうり しおがねぎ	きゅうり 玉ねぎ にんにく きゅうり しおがねぎ	米 さとう 片栗粉	ごま油 油	798	Kcal	
22	火	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン おかげ和え 豚汁	鶏肉 豚肉 かつおぶし 木綿どうふ みそ	牛乳 チーズ 小松菜	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ こんにゃく キャベツ ねぎ ごぼう だいこん	こんにゃく キャベツ ねぎ 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	756	Kcal	
23	水	白ごはん	牛乳	ビビンバ 韓国風たまごスープ デザート	豚肉 鶏肉 あさり とうふ たまご	牛乳	小松菜 にんじん 糸みつば	にんにく キムチ きりぼし大根 もやし 玉ねぎ	キムチ にんじん 糸みつば	米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま	779	Kcal	
24	木	白ごはん	牛乳	チキンガーリックスステーキ ツナサラダ 豆のチャウダー	鶏肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん コーン	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん コーン	米 さとう 白いんげん豆 片栗粉 米粉 じゃがいも	油 バター	831	Kcal	
25	金	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	うすあげ 豚肉 大豆 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たけのこ(生) 玉ねぎ えだまめ えのきたけ しおがねぎ ごぼう	玉ねぎ えだまめ えのきたけ しおがねぎ ごぼう	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	781	Kcal	
28	月	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン もやしの中華和え しょうゆラーメン	ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん	しおが にんにく にんにく キャベツ もやし ねぎ きゅうり	こんにゃく キャベツ ねぎ ラーメン	米 片栗粉 さとう	ごま油 ごま	777	Kcal	
29	火	昭和の日												
30	水	白ごはん	牛乳	ししゃも青のり天ぷら わかめと野菜のごま酢和え 肉じゃが	ツナ ぶた肉 子持ちししゃも 青のり粉 わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく キャベツ しおが たまねぎ	こんにゃく キャベツ しおが たまねぎ	米 てんぶら粉 さとう	ごま油 ごま	770	Kcal	

※ 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おります。

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 ギー全体の 13~20%	摂取エネルギー 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	35 mg

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。