



令和7年度

4月献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g
9	水	○ ごぼう入りドライカレー カリカリポテトのサラダ	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん ごぼう 根深ねぎ セロリー キャベツ きゅうり トマト加工品	766	13.9	27.8	2.2
10	木	○ 塩豚丼 味噌汁 きゅうりとかぶのピリ辛漬け	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でん粉 ジャがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 緑豆もやし 万能ねぎ 根深ねぎ きゅうり かぶ 唐辛子	750	16.1	27.8	3.0
11	金	○ 赤飯 すまし汁 さばの竜田揚げ・おろしソース 三色あえ ●入学・進級お祝い献立	飲用牛乳 さば ささげ 鶏肉 【かつお節 昆布】	精白米 もち米 ごま でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ごま油	しょうが 緑豆もやし ごまつな にんじん だいこん 根深ねぎ 大根	740	17.0	32.7	3.0
14	月	○ 麦ご飯 ちりめんじゃこの佃煮 肉じゃが ごま酢和え	飲用牛乳 豚肉 しらす干し 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ジャがいも つきごんにやく 上白糖 ごま油 水あめ	しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 さやいんげん 緑豆もやし ごまつな	697	15.3	19.5	2.8
15	火	○ きなこトースト ポークシチュー ピクルス風	飲用牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	食パン ソフトタイプマーガリン 上白糖 米サラダ油 ジャがいも 薄力粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム 根深ねぎ しょうが トマト缶 トマト加工品 キャベツ にんじん きゅうり	720	14.5	41.4	3.1
16	水	○ 肉野菜いため丼 中華風コンスープ	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 米みそ 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 ジャがいも でん粉	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし たまねぎ 根深ねぎ コーン チンゲンサイ	776	14.8	30.2	2.4
17	木	○ 白米 豚汁 鮭のねぎ塩やき 野菜ののり和え	飲用牛乳 さけ 刻みのり 豚肉 木綿豆腐 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 米サラダ油 ジャがいも 板ごんにやく	しょうが 根深ねぎ ごまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん	731	19.1	27.7	2.7
18	金	○ チキンのガーリックピラフ 野菜スープ コーンオムレツ	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン コーン しょうが 根深ねぎ キャベツ	764	16.5	33.0	3.0
21	月	○ 麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 普通はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ 干し椎茸 いら 緑豆もやし きゅうり	747	16.3	28.1	3.2
22	火	○ ベーコンのトマトパスタ フレンチサラダ 豆乳カフェオレゼリー	飲用牛乳 豆乳 ベーコン 粉寒天	スパゲティ 米サラダ油 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ ごまつな トマト缶 トマト加工品 キャベツ にんじん きゅうり コーン	728	14.2	30.8	2.4
23	水	○ 白米 けんちん汁 鱈の西京焼き 切干大根の煮付け	飲用牛乳 生揚げ さわら 米みそ 豚肉 【かつお節 昆布】	精白米 ごま油 ごんにやく 上白糖 米サラダ油	だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ 切干しだいこん さやいんげん	749	19.4	27.3	2.9
24	木	○ 胚芽パン セン切り野菜スープ アスパラとポテトの豆乳グラタン	飲用牛乳 ビザチーズ ベーコン 豆乳 【鶏ガラ】	胚芽パン ジャがいも 米サラダ油 上白糖 薄力粉	たまねぎ コーン アスパラガス パセリ しょうが 根深ねぎ セロリー にんじん キャベツ	729	16.0	44.9	3.7
25	金	○ 親子丼 すまし汁 浅漬け	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 カットわかめ 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 炒りごま	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん たけのこ しょうが かぶ きゅうり	705	17.1	26.8	2.9
28	月	○ ビビンバチャーハン トックスープ みかんゼリー	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 粉寒天 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 トックスライス ごま油 上白糖	にんにく しょうが にんじん はくさい 緑豆もやし ごまつな 根深ねぎ たまねぎ チンゲンサイ オレンジジュース みかん缶	712	14.3	26.2	2.8
29	火	昭和の日							
30	水	○ 麦ご飯 魚の変わりソース もやしのおかか和え 玉ねぎと豆腐の味噌汁	飲用牛乳 メルルーサ 糸削り 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖	たまねぎ 緑豆もやし にんじん ごまつな えのきたけ	712	18.7	25.3	3.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

※ 【 】でだしやスープをとっています

4月	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	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
平均値	735	16.2	30.0	2.9	336	105	2.8	261	0.35	0.49	18	7.8

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

