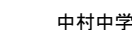




令和7年



4月献立表



中村中学校

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	火	×	入学式										
			月初めのカレーの日										
9	水	○	カレーライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズまめ 国産白いんげん	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	にんにく しょうが レモン たまねぎ きゅうり 緑豆もやし キャベツ スイートコーン	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	769	13.4	28.2	2.9
			入学・進級お祝い献立										
10	木	○	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き みつ葉入りお浸し 紅白すまし汁	あずき 鶏もも 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 根みつば ごまつな	キャベツ だいこん えのきたけ	米 もち米 上白糖	炒りごま	718	16.7	25.7	3.1
11	金	○	黒砂糖パン 牛乳 りんごドレッシングサラダ ポトフ	鶏もも カットウインナー 黄だいず	飲用牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ スイートコーン たまねぎ りんご にんにく	黒砂糖パン 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	636	16.9	34.5	3.0
14	月	○	麦ご飯 牛乳 たんぽぽシューマイ 小松菜とひじきのナムル 五目汁	豚肉 鶏ひき肉 国産大豆 なんと 木綿豆腐	飲用牛乳 ひじき	ごまつな にんじん	しょうが スイートコーン たまねぎ キャベツ にんにく はくさい ねぎ	米 米粒麦 でん粉 しゅうまい皮 三温糖	ごま油 米ぬか油	712	16.9	28.9	2.4
15	火	○	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐	飲用牛乳 アガー	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり ぶどうジュース	米 米粒麦 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 上白糖	米ぬか油 ごま油	804	15.4	27.0	3.5
16	水	○	麦ご飯 牛乳 のりのつくた煮 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 キャベツの甘みそがけ	豚肉 凍り豆腐 米みそ	飲用牛乳 もみのり	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	723	15.0	24.6	2.8
17	木	○	ジャージャー麺 牛乳 バジルポテト	豚ひき肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 揚げ油	789	16.2	32.2	4.1
18	金	○	ご飯 牛乳 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｽｵｰｽかけ 小松菜のごま和え 生揚げの中華スープ	鶏もも 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ りんご 緑豆もやし はくさい	米 上白糖 三温糖	炒りごま すりごま 米ぬか油 ごま油	767	17.6	32.6	2.7
21	月	○	鶏ごぼうごはん 牛乳 干草焼き 若竹汁 りんご寒天ゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 黄だいず 絹ごし豆腐	刻み昆布 飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん にら 糸みつば	ごぼう たまねぎ えのきたけ 干しいたけ たけのこ りんごジュース	米 米粒麦 三温糖 上白糖	米ぬか油	777	16.6	29.5	3.6
22	火	○	きなこトースト 牛乳 コーンシチュー にんじんドレッシングサラダ	きな粉 鶏もも ベーコン レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖	マーガリン 米ぬか油 有塩バター	826	14.5	44.2	3.4
23	水	○	麦ご飯 牛乳 鮭のねぎみそ焼き うどのきんぴら えのきのあっさり汁	さけ 米みそ 豚肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが ねぎ うど ごぼう だいこん えのきたけ	米 米粒麦 上白糖 三温糖 つきごんにやく	米ぬか油 ごま油	697	20.9	24.0	2.7
24	木	○	ご飯 牛乳 春巻き 広東スープ くだもの	豚肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ きくらげ たまねぎ くだもの	米 はるさめ でん粉 春巻きの皮 薄力粉	米ぬか油 揚げ油 ごま油	729	12.8	30.2	1.9
25	金	○	親子丼 牛乳 豚肉と切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	鶏もも かまぼこ 卵 豚肉もも 米みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース にんにく 切干しだいこん ねぎ	米 三温糖 でん粉 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	802	18.0	26.6	4.1
28	月	○	わかめご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 春キャベツのお浸し 沢煮椀	鶏もも 油揚げ	わかめご飯の素 飲用牛乳 あおのり ししゃも	にんじん ごまつな	キャベツ 緑豆もやし 干しいたけ だいこん	米 米粒麦 薄力粉 でん粉 つきごんにやく	揚げ油	725	15.6	31.7	3.4
29	火	×	昭和の日										
30	水	○	焼き豚チャーハン 牛乳 中華風たまご焼き甘酢あん きくらげ入りスープ	焼き豚 豚肉 卵	飲用牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ たまねぎ たけのこ 切干 しいたけ干しいたけ ねぎ にんにく スイートコーン きくらげ えのきたけ はくさい	米 米粒麦 上白糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 米ぬか油	758	18.3	30.9	4.4

※ 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

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	749	16.3	30.1	3.2	354	107	3.0	250	0.36	0.51	16	7.2
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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。

くだものは柑橘類を予定しています。