令和7年 4月献立表

開進第二中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
7	月	始業式					
8	火	入学式					
9	水	給食なし					
10	木	黒米入りごはん ★牛乳 お祝い汁煮椀 鶏の照り焼き キャベツの甘酢漬け	★牛乳 とり肉 豆腐 なると	米 黒米 はちみつ 米油 砂糖	にんじん 大根 干ししいたけ たけのこ 小松菜 みつば 生姜 キャベツ たまねぎ	692	17.4
11	金	スパゲティビーンズソース ★牛乳 彩りサラダ りんごゼリー	豚ひき肉 大豆 ★牛乳 寒天	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン りんごジュース	763	16.3
14	月	★チャーハン ★牛乳 ★春雨スープ 豆腐入りシューマイ	★卵 豚肉 なると ★牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 米油 春雨 ★ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 生姜 コーン チンゲンサイ 干ししいたけ	749	16.3
15	火	★ツナチーズサンド ★牛乳 キャベツのスープ煮 パスタサラダ くだもの(清見ｵﾚﾝｼﾞ1/4)	まぐろ ★チーズ ★牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー	★胚芽パン マヨネーズ（エッグフリー） 米油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	レモン たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン 清見	745	17.7
16	水	麦ごはん ★牛乳 吉野汁 かつおの磯風味 野菜の梅あえ	★牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ かつお みそ 青のり	米 大麦 こんにゃく 焼きふ でん粉 米油 片栗粉 砂糖	にんじん ねぎ みつば 小松菜 白菜 もやし 梅干し	720	21.2
17	木	★ポークカレーライス ★牛乳 イタリアンサラダ	豚肉 ★牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン さやいんげん 赤ピーマン	775	11.1
18	金	麦ごはん ★牛乳 ★むらくも汁 鮭のピリットジャン ★野菜のごまあえ	★牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 ★卵 鮭	米 大麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ★白すりごま ★白ごま(ねり)	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 葉ねぎ キャベツ にんじん	815	19.6
21	月	★フレンチトースト ★牛乳 ポークビーンズ さつまいもサラダ	★牛乳 ★卵 豚肉 ベーコン いんげん豆 金時豆 ウインナー　ハム	★食パン 砂糖 ★バター 米油 じゃが芋 さつま芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり	728	17.7
22	火	麦ごはん ★牛乳 ★道産子汁 魚のねぎかつおタレ ★えのきともやしのあえ物	★牛乳 豚肉 わかめ みそ さば かつお節	米 大麦 米油 じゃが芋 ★バター 砂糖 ★ごま油	たまねぎ にんじん コーン ねぎ 生姜 もやし 小松菜 えのきたけ にんにく	753	18.5
23	水	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★青菜とにんじんのナムル ぶどうゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ ★牛乳 寒天	米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 ★白すりごま	生姜 にんにく 干ししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし ぶどうジュース	790	15.8
24	木	たけのこご飯 ★牛乳 豚汁 ししゃもから揚げ	油揚げ ★牛乳 豚肉 豆腐 みそ ししゃも	米 砂糖 米油 こんにゃく 片栗粉	たけのこ にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	730	17.6
25	金	発芽玄米入りごはん ★牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ★野菜のツナ和え	★牛乳 のり 豚肉 さつま揚げ まぐろ	米 発芽玄米 砂糖 米油 じゃが芋 しらたき ★ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 小松菜 キャベツ	743	14.9
28	月	★ガーリックピラフ ★牛乳 キャベツとベーコンのスープ ★鮭の香草焼き	豚肉 ★牛乳 ベーコン とり肉 鮭 ★チーズ	米 米油 オリーブ油 ★バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん パセリ粉 コーン セロリー キャベツ	739	20.6
30	水	発芽玄米入りごはん ★牛乳 新玉ねぎのみそ汁 ★ひじき入り厚焼卵 ★れんこん入りきんぴら	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚ひき肉 ひじき ★卵 ベーコン	米 発芽玄米 米油 砂糖 ★ごま油	たまねぎ にんじん 小松菜 生姜 ごぼう れんこん ピーマン 赤ピーマン	755	16.1

※　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14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	752	17.2	31.0	3.2	352	110	2.9	249	0.53	0.61	34	6.9
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

ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も、職員一同、安全・安心でおいしい給食の提供に全力を注いでまいります。