

令和7年

4月献立表

北町中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	献 立 名	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	水	飲用牛乳 ドライカレー グリーンサラダ* ぶどうゼリー	とり肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん トマトジュース トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	米 砂糖	マーガリン 米ぬか油 ごま油	740	13.1	28.0	3.0
10	木	飲用牛乳 赤飯 鶏肉のみそ漬け焼 小松菜みぞれあえ お祝いすまし <入学・進級お祝い献立>	小豆 とり肉 みそ かつお節 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく 大根 干しいたけ たねぎ	米 もち米 砂糖 焼きふ	黒ごま	697	18.2	26.1	3.7
11	金	飲用牛乳 きなこ揚げパン ポトフ (鶏) 粒マスタードサラダ	きな粉 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン セロリー にんにく 生姜 たまねぎ	ねじりパン 砂糖 じゃが芋	油 米ぬか油	677	15.4	37.1	2.5
14	月	飲用牛乳 チンジャオロース丼 青梗菜と豆腐のスープ キャベツのあっさり和え	豚肉 とり肉 豆腐 削り節	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし たねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白すりごま 白ごま	654	18.2	24.9	3.0
15	火	飲用牛乳 ピースごはん 筑前煮 生揚げときのこのみそ汁	とり肉 大豆 竹輪 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	グリーンピース ごぼう れんこん 大根 えのきたけ しめじ たねぎ	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	米ぬか油	701	15.9	24.7	3.1
16	水	飲用牛乳 五目あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ くだもの	豚肉 いか かまぼこ うずら卵 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 みかん	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	761	17.8	31.2	706.0
17	木	飲用牛乳 黒砂糖パン 鶏肉のトマトシチュー カラフルサラダ	とり肉 大豆	牛乳 クリーム	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 ピーマン	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	黒砂糖パン じゃが芋 砂糖 米粉	米ぬか油	701	16.1	33.6	16.0
18	金	飲用牛乳 五穀ごはん 鯖のカレー焼き キャベツともやしのごま炒め 白菜の味噌汁	小豆 さば とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ もやし たまねぎ 白菜 たねぎ	米 大麦 きびあわ	ごま油 白ごま	728	20.2	35.5	3.0
21	月	飲用牛乳 枝豆ご飯 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁	とり肉 卵 油揚げ 豚肩 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 大根 たねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	米ぬか油 白ごま	759	17.0	30.1	4.4
22	火	飲用牛乳 ハッシュドビーフ オニオンドレッシングサラダ くだもの	牛肉 レンズ豆	生クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン レモン オレンジ	米 大麦 ざらめ 米粉 砂糖	米ぬか油 バター	785	10.7	31.2	2.6
23	水	飲用牛乳 麦ご飯 のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ	とり肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま	723	14.3	22.0	3.1
24	木	飲用牛乳 しらす入りわかめごはん 春野菜と生揚げのうま煮 イチゴミルクゼリー	とり肉 厚揚げ	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 アガー クリーム	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ぶき グリーンピース	米 こんにやく 砂糖 片栗粉 いちごジャム	白ごま 米ぬか油	794	16.9	32.0	2.6
25	金	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の一味焼き キャベツと小松菜のおかか和え みそけんちん汁	さば かつお節 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 たねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	739	18.9	31.9	2.9
28	月	飲用牛乳 ポパイピラフ カラフルピクルス イタリアンポテトスープ	とり肉 レンズ豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ コーン 大根 きゅうり キャベツ マッシュルーム グリーンピース	米 大麦 砂糖 じゃが芋 パン粉	マーガリン 米ぬか油	642	15.7	26.4	2.9
30	水	飲用牛乳 たけのご飯 南蛮漬 野菜のお浸し 豚汁	かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	たけのこ たねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	油 米ぬか油	743	16.4	34.4	4.2

※ 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

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	723	16.3	30.2	3.2	380	109	3.3	276	0.30	0.51	23	8.5