令和7年　4月献立表

「早寝早起き朝ごはん」 運動シンボルマーク

豊溪中学校

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 (%)
9	水	・ご飯・牛乳 ・さばの香味焼き ・ひじきのピリっとサラダ ・たっぷり野菜のみそ汁	飲用牛乳 さば 米みそ（赤色辛みそ） 芽ひじき ツナ　油揚げ米みそ（淡色辛みそ）	精白米 ごま油 三温糖 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	にんにく　ねぎ　きゅうり　にんじん キャベツ　粒コーン だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	759	17.7
10	木	・ガパオライス ・牛乳 ・ヤムウンセン ・アップルポテトパイ	鶏もも 飲用牛乳 鶏むね	精白米 おおむぎ　米ぬか油 三温糖 サラダ油 緑豆はるさめ ごま油　ぎょうざの皮 さつまいも りんご（ジャム） ﾘﾌﾄﾏｰｶﾞﾘﾝ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル キャベツ もやし きゅうり レモン果汁	781	13.4
11	金	・キムチチャーハン ・牛乳 ・卵焼きの甘酢あんかけ ・豆腐とわかめのスープ	鶏もも 飲用牛乳鶏肉．ひき肉 鶏卵　木綿豆腐 わかめ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 でん粉 はるさめ ごま油	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ 万能ねぎ　たけのこ 干ししいたけ にら　えのきたけ　ねぎ　こまつな	739	16.6
14	月	・大豆入りドライカレー ・牛乳 ・グリーンサラダ ・にんじんケーキ	ぶた．ひき肉　黄だいず 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 米粉 三温糖 はちみつ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう ピューレ きゅうり キャベツ バレンシアオレンジ	828	13.2
15	火	・ツナコーントースト ・牛乳 ・ポパイソテー ・ミネストローネ	ツナ ピザチーズ 飲用牛乳 ベーコン　鶏もも	胚芽パン マヨネーズ 米ぬか油 じゃがいも	粒コーン たまねぎ パセリ にんにく キャベツ セロリー ほうれんそう にんじん トマト缶詰	719	17.3
16	水	・たけのこご飯 ・牛乳 ・鮭のマヨ味噌焼き ・けんちん汁	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 秋鮭 米みそ（淡色辛みそ）鶏むね　木綿豆腐	精白米 国産無洗もち米 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油 板こんにゃく さといも	たけのこ しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	714	20.4
17	木	・あんかけ焼きそば ・牛乳 ・青のりピーンズポテト ・いちごゼリー	豚肉肩 飲用牛乳 黄だいず あおのり アガー	蒸し中華めん 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 揚げ油 上白糖 いちご	にんにく しょうが たまねぎ いちご にんじん 干ししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー	767	15.4
18	金	・赤飯 ・牛乳 ・鶏のから揚げ ・千草和え ・すまし汁	ささげ 飲用牛乳 鶏もも　鶏むね ちらしかまぼこ	精白米 もち米 炒りごま でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖 すりごま	にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ 干ししいたけ だいこん ねぎ	724	15.7
21	月	・コーン茶飯 ・牛乳 ・棒ぎょうざ ・中華風サラダ ・五目スープ	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏もも　生揚げ	精白米 ごま油 ぎょうざの皮 米サラダ油 上白糖 炒りごま 米ぬか油 でん粉 はるさめ	コーン にんにく しょうが キャベツ ねぎ 干ししいたけ にんじん にら えのきたけ はくさい こまつな 根深ねぎ	725	14.6
22	火	・ご飯 ・牛乳 ・ししゃもの磯辺揚げ ・大根とツナのサラダ ・呉汁	飲用牛乳　ししゃも　あおのり わかめ ツナ 黄だいず　豆乳 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 ごま油 三温糖 炒りごま こんにゃく じゃがいも	だいこん こまつな 粒コーン ごぼう にんじん ねぎ	751	15.1
23	水	・スパゲティミートソース ・牛乳 ・ハニーサラダ ・オレンジ	豚ひき肉　飲用牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖 はちみつ	パセリ にんにく しょうが にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム セロリー きよみ トマト缶詰 ピューレ キャベツ　きゅうり	728	15.7
24	木	・ご飯 ・牛乳 ・すき焼き風肉豆腐 ・野菜の甘みそ和え	飲用牛乳 豚肉肩　焼き豆腐 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 米ぬか油 しらたき 焼きふ 三温糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ	768	16.1
25	金	・ご飯 ・牛乳 ・あじバーグ ・ひじきと根菜の炒め煮 ・キャベツのみそ汁	飲用牛乳 あじ 鶏ひき肉 絞り豆腐　米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ） 芽ひじき 油揚げ	精白米 パン粉 三温糖 炒りごま 米ぬか油 つきこんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ こまつな	735	16.9
28	月	・チキンライス ・牛乳 ・キャベツのキッシュ風 ・ポテトスープ	鶏もも 飲用牛乳鶏卵　クリーム ピザチーズ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ピューレー キャベツ 粒コーン パセリ	701	15.9
30	水	・ご飯 ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・切干大根のサラダ ・五目汁	飲用牛乳 さば　米みそ（赤色辛みそ） 鶏むね　木綿豆腐 油揚げ	精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	しょうが 切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな	796	17.9

※　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	16.1	31.3	3.1	363	111	2.8	249	0.31	0.51	18	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