令和7年

4月献立表

光が丘第二中学校

実施日		飲料	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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)		
10	木	牛乳	お赤飯 鱈の味噌かけ むらくも汁 ぶどうゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 卵 アガー	米もち米 黒ごま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	772	18.4	25.6			
11	金	牛乳	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこのサラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	804	15.9	27.2			
14	月	牛乳	ご飯 焼きししゃも 揚げじゃがが金平 呉汁	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	756	16.1	33.0			
15	火	牛乳	わかめご飯 ふわふわつくね焼き 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ 生姜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	813	17.0	30.4			
16	水	牛乳	麻婆豆腐丼 野菜の生姜醤油和え	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ 小松菜	744	17.6	30.0			
17	木	牛乳	スパゲティミートソース コーンサラダ 果物(清見)	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 清見	796	17.4	32.1			
18	金	牛乳	筍ご飯 魚の竜田揚げ かき玉和風スープ	油揚げ 鶏肉 牛乳 たら 豆腐 卵	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	たけのこ にんじん さやいんげん 生姜 たまねぎ ほうれん草 ねぎ	712	19.4	26.7			
21	月	牛乳	菜飯 春野菜の煮物 油揚げと野菜のおひたし 果物(でこぼん)	牛乳 鶏肉 うずら 卵 油揚げ かつお節	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん 小松菜 キャベツ デコポン	759	15.9	26.2			
22	火	牛乳	チキンライス ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ マカロニ オリーブ油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜	768	13.4	36.1			
23	水	牛乳	ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏肉 のり	米 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん もやし 小松菜	790	13.6	28.4			
24	木	牛乳	こぎつねごはん 千草焼き けんちん汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	835	19.5	38.5			
25	金	牛乳	シュガーバターコッペ ポークビーンズ キャロットソースサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	黒砂糖パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん トマト ビューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	791	14.6	40.3			
28	月	牛乳	ご飯 魚のあずま煮 青菜の甘味噌かけ 野菜スープ	牛乳 ホキ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 米油	キャベツ のらぼう菜 にんじん 大根 もやし ねぎ	773	17.0	32.1			
29	火	昭和の日										
30	水	牛乳	中華丼 ごまだれサラダ	豚肉 えび うずら 卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	717	15.3	27.2			

※ 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16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	792	16.3	31.3	3.3	349	124	3.3	306	0.39	0.50	22	9.1
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

令和7年

4月献立表

光が丘第二中学校

実施日		飲料	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
9	水	牛乳	ポークカレーライス フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	805	12.9	28.7	
10	木	牛乳	お赤飯 鯖の味噌かけ むらくも汁 ぶどうゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 卵 アガー	米もち米 黒ごま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	772	18.4	25.6	
11	金	牛乳	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこのサラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	804	15.9	27.2	
14	月	牛乳	ご飯 焼きししゃも 揚げじゃが 金平 呉汁	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	756	16.1	33.0	
15	火	牛乳	わかめご飯 ふわふわつくね焼き 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ 生姜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	813	17.0	30.4	
16	水	牛乳	麻婆豆腐丼 野菜の生姜醤油和え	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ じゃが芋 小松菜	744	17.6	30.0	
17	木	牛乳	スパゲティミートソース コーンサラダ 果物(清見)	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト 缶 キャベツ きゅうり コーン 清見	796	17.4	32.1	
18	金	牛乳	筍ご飯 魚の竜田揚げ かき玉和風スープ	油揚げ 鶏肉 牛乳 たら 豆腐 卵	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	たけのこ にんじん さやいんげん 生姜 たまねぎ ほうれん草 ねぎ	712	19.4	26.7	
21	月	牛乳	菜飯 春野菜の煮物 油揚げと野菜のおひたし 果物(でこぼん)	牛乳 鶏肉 うずら卵 油揚げ かつお節	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん 小松菜 キャベツ デコポン	759	15.9	26.2	
22	火	牛乳	チキンライス ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ マカロニ オリーブ油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜	768	13.4	36.1	
23	水	牛乳	ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏肉 のり	米 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん もやし 小松菜	790	13.6	28.4	
24	木	牛乳	こぎつねごはん 千草焼き けんちん汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	835	19.5	38.5	
25	金	牛乳	シュガーバターコッペ ポークビーンズ キャロットソースサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	黒砂糖パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	791	14.6	40.3	
28	月	牛乳	ご飯 魚のあずま煮 青菜の甘味噌かけ 野菜スープ	牛乳 ホキ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 米油	キャベツ のらぼう菜 にんじん 大根 もやし ねぎ	773	17.0	32.1	
29	火	昭和の日								
30	水	牛乳	中華丼 ごまだれサラダ	豚肉 えび うずら卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	717	15.3	27.2	

※ 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16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	792	16.3	31.3	3.3	349	124	3.3	306	0.39	0.50	22	9.1
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