

令和7年 4月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たんば く質g	脂質g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	水	減量食パン	牛乳	焼きうどん れんこんと枝豆のサラダ	豚肉 ちくわ かつお節 まぐろ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ れんこん 枝豆 きゅうり	食パン うどん	油 ごま ドレッシング	713	29.0	24.9	3.4
10	木	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	八宝菜 春巻き	豚肉 いか 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 ヤングコーン たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが	米 さとう でんぷん	油	762	29.8	22.9	2.7
11	金	ごはん	牛乳	肉じゃが ほし大根のツナあえ	牛肉 豚肉 さつまあげ まぐろ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干大根 きゅうり	米 こんにやく じゃがいも さとう	油 ごま	770	27.8	20.7	2.4
14	月	ごはん	牛乳	ぶた丼 春雨の中華和え お祝いいちごゼリー	豚肉 かまぼこ チキン・ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 根深ねぎ きゅうり キャベツ	米 こんにやく さとう はるさめ お祝いいちごゼリー	油 ごま油	781	29.0	18.1	2.6
15	火	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 粉ふきいも けんちん汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ 大根 ごぼう	米 さとう じゃがいも さといも		794	30.6	20.8	3.3
16	水	食パン	牛乳	クリームシチュー ミモザサラダ	とり肉 チキンハム いり玉子	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ	食パン じゃがいも	バター ドレッシング	697	31.0	28.4	4.0
17	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	749	31.7	23.1	3.2
18	金	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 小松菜のちりめん和え きんぴらごぼう	とり肉 牛肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめん くきわかめ	ねぎ 小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが にんにく もやし ごぼう	米 さとう こんにやく	ごま油 ごま	753	32.7	23.7	2.5
21	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ポークしゅうまい	豚肉 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ 根深ねぎ	米 さとう	油 ごま油	783	32.8	25.0	2.0
22	火	たけのごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 豚汁	とり肉 油揚げ いわしのみぞれ煮 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ 大根 ほししいたけ しいたけ ごぼう	米 こんにやく さとう じゃがいも	油	711	31.5	24.4	3.5
23	水	食パン	牛乳	白身フライ タルタルソース ポイル野菜 肉団子スープ	ホキ ミートボール	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	キャベツ たまねぎ	食パン はるさめ	油	671	28.5	30.2	3.6
24	木	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツのゼリー和え	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ 枝豆 もも パインアップル みかん ナタデココ	米 じゃがいも あわせるゼリー	油	812	25.9	19.0	2.5
25	金	ごはん	牛乳	いかと厚揚げの煮物 すだち酢和え	とり肉 いか 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	739	30.3	19.3	2.4
28	月	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎソース和え ゆかり和え わかめのみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん しそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	米 でんぷん さとう	油 ごま油	840	35.7	30.4	3.5
30	水	減量食パン	牛乳	ミートスパゲッティ 春キャベツのサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	食パン スパゲッティ さとう	油 ドレッシング	786	33.8	30.3	2.7