



令和6年 4月 学校給食献立表 (中学生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
		10 米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 福神漬 フルーツカクテル 牛乳	11 米飯 さわらの磯辺揚げ みそ汁 ソースいため 牛乳	12 たけのこごはん 春キャベツのタッカルビ 豚肉と野菜のおすまし アスパラのドレッシングいため 牛乳
15 米飯 もろこし揚げ ソーセージのポトフ 昆布ふりかけ (袋) 鶏肉のポン酢しょうゆ 牛乳	16 米飯 ごま風味肉じゃが 五目汁 しば漬 野菜いため 牛乳	17 コーンライス ツナスパゲティ 豆乳クリームシチュー キャベツとベーコンの蒸し煮 ヨーグルトドリンク	18 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ みそスープ さかなつくだ煮 (袋) にしんの塩焼き 牛乳	19 米飯 豚肉のジャポネソースいため 団子汁 じゃこのつくだ煮 生揚げのしょうがじゃようゆ焼き 牛乳
22 米飯 さけのバジル焼き 豚汁 焼きのり れんこんのきんぴら 牛乳	23 たきこみごはん 春キャベツのメンチカツ 春野菜のスープ 味付けいりこ りんごゼリー 牛乳	24 米飯 フルーツカクテル ポークカレー 角チーズ ひじきサラダ 牛乳	25 米飯 鶏肉のから揚げ 根菜のみそ汁 さかなふりかけ (袋) キャベツのマリネ 牛乳	26 米飯 豚キムチ 春雨スープ ナムル 牛乳
29 	30 キャロットライス たらのから揚げ (ハーベキューズ) グリーンポタージュ 焼肉サラダ ヨーグルトドリンク	<div style="border: 2px solid brown; padding: 10px; text-align: center;"> <p>使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。</p> </div>		

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	795	29.9	22.7	412	2.7	288	0.47	0.53	33

毎日の学校給食を学校栄養士が
ブログで紹介しています！

〈URL〉 <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)	
		米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 福神漬 フルーツカクテル 牛乳		米飯 さわらの磯辺揚げ みそ汁 ソースいため 牛乳		たけのごはん 春キャベツのタッカルビ 豚肉と野菜のおすまし アスパラのドレッシングいため 牛乳	
		食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
		米	100 g	米	100 g	米	100 g
		水	140 g	水	140 g	水	140 g
		鶏肉	13.2 g	さわら	54 g	たけのこ(水煮)	18 g
		キャベツ	33 g	青のり	0.22 g	にんじん	5 g
		きゅうり	11 g	上新粉	8.4 g	油揚げ	2 g
		にんじん	11 g	塩	0.24 g	花かつお	0.5 g
		塩昆布	1.1 g	油	5.4 g	きざみ昆布	0.5 g
		油	1.1 g	鶏肉	16.5 g	酒	1 g
		酢	1.1 g	たまねぎ	22 g	しょうゆ	1.5 g
		塩	0.11 g	にんじん	11 g	塩	0.3 g
		砂糖	0.33 g	れんこん	11 g	油	1 g
		こしょう	0.01 g	だいこん	11 g	鶏肉	30 g
		牛肉	27.5 g	ほうれんそう	11 g	トッポギ	18 g
		たまねぎ	49.5 g	信州みそ	4.4 g	新キャベツ	30 g
		じゃがいも	33 g	赤みそ	5.5 g	たまねぎ	12 g
		にんじん	16.5 g	けずり節	1.65 g	さつまいも	12 g
		こまつな	14.3 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	6 g
		セロリ	1.1 g	水	110 g	ガラスープ	2.4 g
		油	1.2 g	焼き豚	10 g	水	24 g
		トマトケチャップ	9.6 g	キャベツ	20 g	砂糖	1.2 g
		トマトピューレ	9.6 g	にんじん	10 g	しょうゆ	2.4 g
		ウスターソース	1.2 g	たまねぎ	10 g	コチュジャン	1.2 g
		米粉ハヤシルウ	4.8 g	油	1 g	油	1.2 g
		上新粉	1.2 g	塩	0.2 g	豚肉	16.5 g
		ブイヨン(缶)	4.8 g	ウスターソース	1 g	生わかめ	2.2 g
		水	72 g	牛乳	1 本	だいこん	22 g
		塩	0.6 g			たまねぎ	11 g
		こしょう	0.02 g			はくさい	11 g
		福神漬	9.6 g			にんじん	11 g
		みかん(缶)	30 g			こまつな	11 g
		りんご(缶)	30 g			だし昆布	0.55 g
		牛乳	1 本			けずり節	1.65 g
						水	110 g
						塩	0.66 g
						しょうゆ	1.1 g
						油	1.1 g
						まぐろ油漬	10 g
						グリーンアスパラガス	10 g
						たまねぎ	20 g
						ホールコーン	8 g
						油	1 g
						酢	1 g
						塩	0.2 g
						砂糖	0.3 g
						こしょう	0.01 g
						牛乳	1 本

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)	
米飯 もろこし揚げ ソーセージのポトフ 昆布ふりかけ(袋) 鶏肉のポン酢しょうゆ 牛乳		米飯 ごま風味肉じゃが 五目汁 しば漬 野菜いため 牛乳		コーンライス ツナスパゲティ 豆乳クリームシチュー キャベツとベーコンの蒸し煮 ヨーグルトドリンク		米飯 糸こんにゃくのチャプチェ みそスープ さかなつくだ煮(袋) にしんの塩焼き 牛乳		米飯 豚肉のジャポネソースいため 団子汁 じゃこのつくだ煮 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
白身魚すり身	36 g	鶏肉	42 g	ホールコーン	15 g	牛肉	30 g	豚肉	54 g
ホールコーン	24 g	じゃがいも	36 g	ガラスープ	3 g	にんにく	0.36 g	塩	0.18 g
にんじん	6 g	たまねぎ	24 g	塩	1 g	しょうが	0.24 g	こしょう	0.01 g
でんぶん	2.4 g	にんじん	12 g	こしょう	0.01 g	糸こんにゃく	24 g	たまねぎ	12 g
油	6.6 g	糸こんにゃく	14.4 g	油	2 g	たまねぎ	12 g	にんじん	12 g
塩	0.12 g	さやいんげん	3.6 g	米粉スパゲティ	9.6 g	にんじん	6 g	りんごピューレ(缶)	3.6 g
こしょう	0.01 g	白ごま	1.2 g	まぐろ油漬	12 g	葉ねぎ	3.6 g	砂糖	0.36 g
ウインナーソーセージ	16.5 g	油	1.2 g	糸こんにゃく	7.2 g	油	1.2 g	しょうゆ	2.4 g
じゃがいも	33 g	水	12 g	たまねぎ	30 g	酒	1.2 g	水	2.4 g
キャベツ	22 g	砂糖	2.4 g	にんじん	12 g	しょうゆ	1.2 g	油	1.2 g
たまねぎ	22 g	しょうゆ	3.6 g	グリーンピース	6 g	砂糖	2.4 g	鶏肉	22 g
だいこん	16.5 g	生揚げ	16.5 g	トマトケチャップ	12 g	塩	0.12 g	白玉団子	27.5 g
にんじん	11 g	はくさい	22 g	水	6 g	こしょう	0.01 g	はくさい	11 g
こまつな	7.7 g	にんじん	11 g	油	1.2 g	焼き豚	13.2 g	たまねぎ	11 g
ブイヨン(缶)	4.4 g	だいこん	11 g	塩	0.24 g	たまねぎ	22 g	にんじん	11 g
水	110 g	れんこん	11 g	こしょう	0.01 g	じゃがいも	22 g	チンゲンサイ	11 g
塩	0.66 g	こまつな	11 g	鶏肉	38.5 g	にんじん	11 g	けずり節	1.65 g
こしょう	0.02 g	けずり節	1.65 g	じゃがいも	33 g	だいこん	11 g	だし昆布	0.55 g
こんぶふりかけ	1 袋	だし昆布	0.55 g	たまねぎ	33 g	にら	5.5 g	水	110 g
鶏肉	10 g	水	110 g	にんじん	11 g	信州みそ	8.8 g	塩	0.66 g
はくさい	20 g	しょうゆ	1.1 g	しめじ	5.5 g	だし昆布	0.55 g	しょうゆ	1.1 g
たまねぎ	20 g	塩	0.66 g	ほうれんそう	5.5 g	ガラスープ	4.4 g	ちりめんじゃこ	7.2 g
にんじん	10 g	油	1.1 g	油	1.1 g	油	1.1 g	白ごま	1.2 g
ゆず果汁	2 g	しば漬	9.6 g	豆乳	33 g	水	110 g	砂糖	1.2 g
しょうゆ	1 g	牛肉	15 g	上新粉	2.2 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	1.2 g
砂糖	0.3 g	たまねぎ	20 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	おさかなそばろつくだ煮	1 袋	みりん	1.2 g
塩	0.1 g	にんじん	10 g	水	77 g	にしん	1 切	生揚げ	40 g
牛乳	1 本	ピーマン(青)	5 g	塩	0.77 g	塩	0.2 g	しょうが	1 g
		油	1 g	こしょう	0.02 g	油	1 g	葉ねぎ	3 g
		しょうゆ	0.2 g	ベーコン	10 g	牛乳	1 本	砂糖	1 g
		塩	0.3 g	油	1 g			しょうゆ	2 g
		こしょう	0.01 g	キャベツ	30 g			油	1 g
		牛乳	1 本	にんじん	5 g			牛乳	1 本
				ブイヨン(缶)	2 g				
				水	10 g				
				塩	0.1 g				
				こしょう	0.01 g				
				ヨーグルトドリンク	1 本				

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)	
米飯 さけのバジル焼き 豚汁 焼きのり れんこんのきんぴら 牛乳		たきこみごはん 春キャベツのメンチカツ 春野菜のスープ 味付けいりこ りんごゼリー 牛乳		米飯 フルーツカクテル ポークカレー 角チーズ ひじきサラダ 牛乳		米飯 鶏肉のから揚げ 根菜のみそ汁 さかなふりかけ(袋) キャベツのマリネ 牛乳		米飯 豚キムチ 春雨スープ ナムル 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	126 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
さけ	60 g	だし昆布	0.3 g	白桃(缶)	30 g	鶏肉	72 g	豚肉	36 g
酒	1.2 g	たけのこ(水煮)	14 g	みかん(缶)	30 g	塩	0.36 g	酒	0.6 g
塩	0.24 g	にんじん	5 g	豚肉	33 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	1.2 g
バジルペースト	3.6 g	酒	1 g	じゃがいも	44 g	にんにく	0.24 g	生揚げ	18 g
たまねぎ	12 g	しょうゆ	1 g	たまねぎ	49.5 g	酒	2.4 g	白菜キムチ	21.6 g
油	1.2 g	塩	1 g	にんじん	16.5 g	でんぶん	12 g	たまねぎ	24 g
豚肉	22 g	油	1 g	さやいんげん	5.5 g	油	7.2 g	にんじん	6 g
さつまいも	16.5 g	豚肉	48 g	にんにく	0.33 g	たまねぎ	22 g	葉ねぎ	6 g
だいこん	16.5 g	新キャベツ	18 g	しょうが	0.33 g	だいこん	16.5 g	砂糖	0.6 g
たまねぎ	11 g	たまねぎ	12 g	油	1.2 g	れんこん	11 g	しょうゆ	1.2 g
にんじん	11 g	塩	0.36 g	ブイヨン(缶)	6 g	にんじん	11 g	油	1.8 g
ささがきごぼう	5.5 g	こしょう	0.01 g	トマトケチャップ	8.4 g	つきこんにやく	11 g	鶏肉	16.5 g
こまつな	11 g	ウスターソース	1.2 g	ウスターソース	3.6 g	こまつな	11 g	はるさめ	4.4 g
油	1.1 g	でんぶん	1.2 g	しょうゆ	3.6 g	信州みそ	4.4 g	にんじん	11 g
赤みそ	5.5 g	米パン粉	2.4 g	塩	0.72 g	赤みそ	5.5 g	たまねぎ	22 g
信州みそ	4.4 g	油	2.4 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	煮干し	4.4 g	だいこん	11 g
煮干し	3.3 g	鶏肉	16.5 g	上新粉	4.8 g	水	110 g	チンゲンサイ	11 g
水	110 g	じゃがいも	33 g	油	3.6 g	さかなふりかけ	1袋	油	1.1 g
焼きのり	1袋	たまねぎ	16.5 g	カレー粉	0.84 g	ロースハム	10 g	ガラスープ	4.4 g
牛肉	10 g	にんじん	11 g	水	72 g	キャベツ	30 g	だし昆布	0.55 g
れんこん	10 g	グリーンアスパラガス	5.5 g	角チーズ	1個	にんじん	10 g	水	110 g
にんじん	10 g	だし昆布	0.55 g	ひじき	1 g	レモン果汁	1 g	塩	0.66 g
つきこんにやく	10 g	ガラスープ	4.4 g	焼き竹輪	10 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g
ピーマン(青)	5 g	水	110 g	砂糖	0.5 g	砂糖	1 g	しょうゆ	1.1 g
油	1 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	0.5 g	牛乳	1本	まぐろ油漬	10 g
砂糖	1 g	塩	0.66 g	ホールコーン	10 g			もやし	15 g
しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g	にんじん	5 g			キャベツ	15 g
みりん	1 g	油	1.1 g	きゅうり	10 g			にんじん	10 g
牛乳	1本	味付けいりこ	1袋	大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g			塩	0.1 g
		りんごゼリー	1個	牛乳	1本			砂糖	0.5 g
		牛乳	1本					しょうゆ	1 g
								白ごま	0.5 g
								ごま油	1 g
								牛乳	1本

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

4月29日(月)		4月30日(火)							
		キャロットライス たらからの揚げ(ハーベキューソース) グリーンポタージュ 焼肉サラダ ヨーグルトドリンク							
食品名	中学	食品名	中学						
		米	100 g						
		水	140 g						
		にんじん	10 g						
		ガラスープ	3 g						
		塩	1 g						
		こしょう	0.01 g						
		油	2 g						
		たら	54 g						
		塩	0.12 g						
		酒	1.2 g						
		でんぶん	12 g						
		油	5.4 g						
		たまねぎ	6 g						
		しょうが	0.36 g						
		にんにく	0.12 g						
		りんごピューレ(缶)	8.4 g						
		水	3.6 g						
		砂糖	1.2 g						
		しょうゆ	1.2 g						
		ウスターソース	1.2 g						
		油	0.6 g						
		ワインナーソーセージ	16.5 g						
		じゃがいも	27.5 g						
		たまねぎ	22 g						
		にんじん	11 g						
		クリームコーン(缶)	5.5 g						
		むきえんどう	15 g						
		油	1.1 g						
		ブイヨン(缶)	4.4 g						
		水	88 g						
		豆乳	22 g						
		塩	0.77 g						
		こしょう	0.02 g						
		でんぶん	1.1 g						
		牛肉	15 g						
		酒	1 g						
		しょうゆ	1 g						
		砂糖	0.5 g						
		油	1 g						
		キャベツ	20 g						
		きゅうり	10 g						
		にんじん	5 g						
		白ごま	1 g						
		酢	0.5 g						
		レモン果汁	0.5 g						
		砂糖	0.3 g						
		塩	0.2 g						
		ヨーグルトドリンク	1 本						