



令和7年4月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 121

【栄養三色】	
赤 (あ)	ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
	しつ むきしつ 【たんぱく質・無機質】
	さかなにく たまごまめ きゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物
	たんずいかぶつ ししつ 【炭水化物・脂質】
	こくろい いち あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり 緑 (み)	からだ ちょうし とどの た もの 体の調子を整える食べ物
	むきしつ 【ビタミン・無機質】
	やさい くだもの 野菜・果物

がつぶんへいきんえいようりょう
【4月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこう せうねん せいせいの せうがく 学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
がくぶん 4月分 平均栄養量	782	17.8	26.4	422	4.3	325	0.59	0.66	34

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%



※**太字**は地産地消の食材です。

※食 材 入 荷や調理の都合により、やむを得なく献立が
変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には
えび・かにが混入している場合があります。

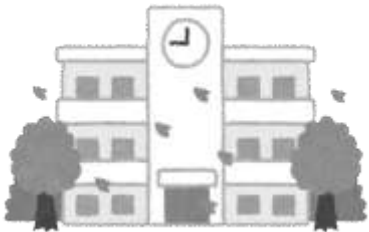
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。
き
気をつけて食べましょう。

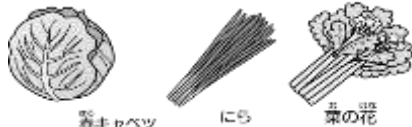


ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。



14(月)		ごはん		ぎゅうにゅう	
マーボーどうふ		しゅうまい			
どうふ	90 (あ)	しゅうまい	3こ (あ)		
ぶたミンチ	20 (あ)	(ポーク)			
チンゲンサイ	15 (み)				
ほししいたけ	0.5 (み)				
しょうが	0.5 (み)	ちゅうかあえ			
にんにく	0.1 (み)	ささみフレーク	8 (あ)		
あかみそ	3 (あ)	キャベツ	20 (み)		
まめみそ	2 (あ)	にんじん	10 (み)		
こいくちしょうゆ	3 (あ)	すりごま	0.5 (き)		
りょうりしゆ	1.5	うすくちしょうゆ	1.6		
テンメンジャン	0.5	す	1		
トウバンジャン	0.12	さとう	0.5 (き)		
こしょう	0.03	ごまあぶら	0.5 (き)		
ごまあぶら	0.3 (き)				
でんぷん	1.5 (き)				
784		32.5		23.2	
ちゅうかあえ		しゅうまい (ポーク) 3こ		ごはん	
マーボーどうふ					
コッペパン		はるキャベツのスープ		かやくうどん	
15(火)		コッペパン		ぎゅうにゅう	
はるキャベツのスープ		ぶたにくのトマトソース			
とりにく	15 (あ)	ぶたにく	40 (あ)		
はるキャベツ	25 (み)	たまねぎ	15 (み)		
たまねぎ	30 (み)	しお	0.2		
じゃがいも	35 (き)	こしょう	0.01		
にんじん	10 (み)	トマトケチャップ	5		
とりがらスープ	3	トマト(かん)	3 (み)		
しろワイン	1	のうこうソース	1		
しお	0.3	しろワイン	1		
こしょう	0.02	てづくりいちごジャム			
うすくちしょうゆ	2	いちご	20 (み)		
あぶら	0.2 (き)	レモン	1 (み)		
ツナ	10 (あ)				
こまつな	15 (み)				
にんじん	10 (み)				
ホールコーン	5 (み)				
ドレッシング クラス1ぼん (き)					
(サウザンアイランド)					
730		39.1		20.7	
ごまあえ		かぼちゃコロッケ		ごはん	
ミニゼリー (オレンジ)		ごぼうサラダ		アスパラのサラダ	
カレーライス		ごはん		いかリングあげ 3~4こ	
17(木)		ごはん		ぎゅうにゅう	
カレーライス		ごぼうサラダ		クリームシチュー	
ぶたにく	25 (あ)	ツナ	8 (あ)		
じゃがいも	40 (き)	ごぼう	15 (み)		
たまねぎ	40 (み)	にんじん	5 (み)		
にんじん	20 (み)	こまつな	10 (み)		
しょうが	0.1 (み)	うすくちしょうゆ	0.9		
にんにく	0.05 (み)	さとう	0.5 (き)		
りんごビュレ	5 (み)	ドレッシング クラス1ぼん (き)			
こめカレーウ①	8 (き)	(ごま)			
こめカレーウ②	8 (き)				
とりがらスープ	2				
あかワイン	1				
ウスターソース	1	ミニゼリー (オレンジ)	1こ (き)		
のうこうソース	1				
こいくちしょうゆ	1				
トマトケチャップ	3				
しお	0.1				
あぶら	0.2 (き)				
でんぷん	0.01 (き)				
798		27.4		19.5	
ごまあえ		かぼちゃコロッケ		ごはん	
ミニゼリー (オレンジ)		ごぼうサラダ		アスパラのサラダ	
カレーライス		ごはん		いかリングあげ 3~4こ	
18(金)		コッペパン		ぎゅうにゅう	
クリームシチュー		はるキャベツのスープ		クリームシチュー	
とりにく	25 (あ)	ぶたにく	40 (あ)		
じゃがいも	40 (き)	たまねぎ	0.3 (み)		
たまねぎ	30 (み)	カレーこ	0.1		
にんじん	15 (み)	こいくちしょうゆ	1.7		
しめじ	3 (み)	りょうりしゆ	1		
むきえだまめ	5 (み)	でんぷん	10 (き)		
ぎゅうにゅう	20 (あ)	あげあぶら	3 (き)		
とりがらスープ	3				
バター	3 (き)	アスパラのサラダ			
こむぎこ	4 (き)	ローズハム	5 (み)		
あぶら	0.5 (き)	アスパラガス	5 (み)		
こなチーズ	1 (あ)	キャベツ	20 (み)		
だっしふんにゅう	2 (あ)	ホールコーン	5 (み)		
でんぷん	0.5 (き)	マヨネーズクラス1ぼん (き)			
しお	0.2				
こしょう	0.03				
しろワイン	1				
あぶら	0.2 (き)				
827		41.7		30.2	
ごまあえ		かぼちゃコロッケ		ごはん	
ミニゼリー (オレンジ)		ごぼうサラダ		アスパラのサラダ	
カレーライス		ごはん		いかリングあげ 3~4こ	
18(金)		コッペパン		ぎゅうにゅう	
クリームシチュー		はるキャベツのスープ		クリームシチュー	

21(月) ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる ぶたにく とうふ じゃがいも ごぼう にんじん こまつな えのきたけ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ りょうりしゅ みりん しお あぶら とりにくの てりやき 1きれ (あ) 0.25 (み) 1.2 2 1 (き) 1 0.2 (き) からしあえ ツナ キャベツ チンゲンサイ こいくちしょうゆ さとう みりん す からし(こな) 0.08 エネルギー たんぱく質 しみつ kcal g g 766 37.8 23.3	22(火) コッペパン ぎゅうにゅう むぎと ひよこまめのスー プ とりにく ベーコン おしむぎ ひよこまめ たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー とりがらスープ しろワイン うすくちしょうゆ しお こしょう あぶら しろみざかなの フライ ホキ りょうりしゅ こむぎこ しお こしょう パンこ あげあぶら のうこソースクラス1ぼん 1きれ (あ) 1 4 (き) 0.1 0.02 7 (き) 8 (き) こまつなの ドレッシングあえ ささみフレーク こまつな にんじん こいくちしょうゆ す さとう みりん す 10 (あ) 20 (み) 5 (み) 1.4 1.2 (き) 0.3 1 771 39.3 25.3	23(水) ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの みそしる あぶらあげ ほしわかめ じゃがいも たまねぎ にんじん けずりぶし あかみそ しろみそ 5 (あ) 0.3 (あ) 35 (き) 15 (み) 10 (み) 2 8 (あ) 2 (あ) さわらの こうみやき さわら こいくちしょうゆ さとう ゆずかじゅう す でんぶん ふりかけ ふりかけ 1ふくら (おこめとやさい) 8 (あ) 20 (み) 10 (み) 2 2 (き) 1.5 0.3 (き) 741 35.7 18.3	24(木) はっこうにゅう (ストロベリー) きのこの すましじる とうふ かまぼこ なましいたけ しめじ えのきたけ にんじん ほしわかめ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ みりん りょうりしゅ しお こめ とりにく たけのこ(なま) あぶらあげ にんじん しお りょうりしゅ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし だしこんぶ とりのからあげ とりにく しょうが にんにく こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ でんぶん あげあぶら 65 (き) 10 (あ) 15 (み) 5 (あ) 5 (み) 0.2 2 0.3 2.4 0.7 0.5 (き) 0.5 1 0.1 50 (あ) 0.8 (み) 0.02 (み) 2.2 0.8 (き) 0.8 10 (き) 5 (き) 798 34.0 20.9	25(金) ベビーパン ぎゅうにゅう チキンポトフ とりにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう うすくちしょうゆ りょうりしゅ とりがらスープ あぶら ベビーパン だいずとツナの サラダ ツナ だいず こまつな にんじん こいくちしょうゆ さとう みりん マヨネーズクラス1ぼん (き) 30 (あ) 50 (き) 30 (み) 25 (み) 15 (み) 0.3 0.03 1.5 1 3 0.2 (き) 832 36.0 32.1
28(月) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく とりがらスープ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース のうこソース あかワイン しお こしょう あぶら こめこハヤシルウ① こめこハヤシルウ② チキンナゲット 2こ わかめと キャベツの ささみフレーク ほしわかめ キャベツ にんじん ドレッシングクラス1ぼん (わふう) 8 (あ) 3 (き) 20 (き) 5 (み) 2 0.03 0.2 (き) 8 (き) 7 (き) 808 28.5 23.1	29(火) しょうわ 昭和の日 ひ	30(水) ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる たまご かまぼこ じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお りょうりしゅ みりん でんぶん ぶたにくの しょうがやき 20 (あ) 5 (あ) 35 (き) 20 (み) 10 (み) 5 (み) 2 2.5 1 0.15 0.5 1 0.5 (き) 10 (あ) 20 (み) 10 (み) 0.5 (き) 1.5 0.3 (き) 1 724 35.8 17.1	はる やさい ◎春野菜ってなあに？ 春に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。 春野菜の多くは、寒さが厳しい冬の間を土の中で過ごし、暖かくなると芽を出して収穫時期を迎えます。新しい芽の部分を食べる山菜や、やわらかい葉やくきの部分を食べる野菜があります。色鮮やかな緑色をしていますが、少し苦味があり、香りが強い野菜も多いです。  こんげつ こんだてしょうかい ～今月の献立紹介～ か 24日 たけのこごはん たけのこは、3月から5月にかけて旬を迎える春を代表する食材で、シャキシャキとした食感が特徴です。おなかの調子を整える食物繊維が豊富に入っています。 みずじ 水煮のものもありますが、生のたけのこを味わうことができるのは、この時期だけです。給食では、「たけのこごはん」として登場します。 たけのこの成長はとても早く、1日で30cmから1mほど伸びると言われています。しっかり食べて、たけのこのように大きくなりましょう♪	
ハヤシライス チキンナゲット 2こ わかめと キャベツの ごはん キャベツの 23(水) ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの みそしる あぶらあげ ほしわかめ じゃがいも たまねぎ にんじん けずりぶし あかみそ しろみそ 5 (あ) 0.3 (あ) 35 (き) 15 (み) 10 (み) 2 8 (あ) 2 (あ) さわらの こうみやき さわら こいくちしょうゆ さとう ゆずかじゅう す でんぶん ふりかけ ふりかけ 1ふくら (おこめとやさい) 8 (あ) 20 (み) 10 (み) 2 2 (き) 1.5 0.3 (き) 575 27.9 15.5 ふりかけ (おこめとやさい) キャベツの あまずあえ さわらの こうみやき じゃがいものみそしる ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 200mLの紙パックが1個つきます。 す。月に1、2回、牛乳の代わりに発酵乳がつきます。 さんしょくしょうくひんぐん 三色食品群 食品を栄養素の働きから3つのグループに分類して、赤（あ）、黄（き）、緑（み）で示しています。 えいようか 栄養価 その日の給食のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)です。 そのほかの栄養価は、月ごとに平均した値をまとめて記載しています。 さかな 魚マーク 骨に気をつけて食べましょう。 もりつけ図 各学級で給食を配膳するときの参考にしてください。 配り方や食べ方のポイントが書いていることもあります。			