



令和5年度4月分中学校給食献立表



日 曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
12 水	チキンカレーライス 牛乳 野菜サラダ 紅白白玉ポンチ	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 白玉粉	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 もも缶詰 パイナップル缶詰 みかん缶詰	917 kcal 28.5 g 22.9 g	12日お祝い給食 ご入学・ご進級おめでとうござ います。新しい学年での生活 がスタートしましたね。今日 は、お祝いの気持ちを込め て、給食センターで、1つ1つ 手作りの紅白の白玉が、ポ ンチに入っています。色も楽 しみながら、味わって食べてく ださい。
13 木	みそラーメン 牛乳 バリバリサラダ カラオレンジ	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コー ん もやし 白菜 小松菜 カラオレンジ	766 kcal 30.1 g 23.4 g	
14 金	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 豆入り肉じゃが 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 のり 豚肉 大豆 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 枝豆 ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	771 kcal 36.0 g 17.0 g	
17 月	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き ハニーサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 白菜 小松菜	785 kcal 30.9 g 29.9 g	
18 火	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き 野菜炒め みそけんちん汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 緑豆春雨 じゃが芋	牛乳 さば 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	葉ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 えのき茸 もやし チンゲン菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	805 kcal 39.2 g 26.0 g	
19 水	豚キムチ丼 牛乳 野菜の中華味 いちご	米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら キャベツ もやし いちご	774 kcal 30.8 g 27.1 g	21日鶏ごぼうバーグ 今日は、食物繊維が豊富な、 ごぼうを使ったハンバーグの 提供です。炒めた玉ねぎとご ぼうに、鶏ひき肉、生姜、えの き茸、長葱、調味料を加え て、よく混ぜ1つ1つ給食セン ターで手作りしています。
20 木	ガーリックブレッド 牛乳 ポークシチュー じゃこサラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ もやし 小松菜	749 kcal 28.7 g 35.6 g	
21 金	ご飯 牛乳 鶏ごぼうバーグ 和風揚げ豆サラダ もずくのみそ汁	米 なたね油 片栗粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	ごぼう 玉ねぎ 生姜 えのき茸 長ねぎ もやし きゅうり コー ン 人参 小松菜	813 kcal 37.9 g 22.7 g	
24 月	五目チャーハン 牛乳 青のりポテト 白菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 あおのり 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん 大根 白菜 小松菜	759 kcal 25.9 g 29.0 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入してい ます。4月分は5月1 日にご指定の口座より 引き落としいたします。 期日までにご入金くだ さい。
25 火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ 甘夏	スパゲッティ なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 パセリ キャベツ コー ン 甘夏	796 kcal 31.9 g 28.7 g	
26 水	ご飯 牛乳 鶏もも肉の唐揚げ ひじきのピリッとサラダ 具だくさんみそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーん ごぼう 大根 こんにゃく	813 kcal 36.3 g 26.0 g	
27 木	麻婆豆腐丼 牛乳 卵とわかめのスープ 美生柑	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 にら 玉ねぎ 美生柑	840 kcal 37.6 g 27.8 g	
28 金	ご飯 牛乳 白身魚のかわりソースかけ 野菜のおかか和え 根菜のごま汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃが芋 白すりごま	牛乳 たら 油揚げ 粉かつお 白みそ 赤みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	776 kcal 33.9 g 23.9 g	 教育委員会のHPIに給食の写真を 掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。



市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。