



令和7年4月 学校給食予定献立表 (中学校)



小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
7月	ごはん					米			890	29.8
	牛乳		牛乳							
	★春巻き	大豆たんぱく・鶏肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ	小麦粉・春雨・砂糖・粉あめ	油・ごま油	しょうゆ・塩		
	マーボー豆腐	豚肉・大豆・みそ・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たけのこ・キャベツ・長ねぎ・干しいたけ	砂糖・でんぷん	ごま油	※中華味・豆板醤・しょうゆ・酒		
	茎わかめサラダ		茎わかめ	にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ		※韓国ナムルドレッシング			
8月	麦ごはん					米・麦			856	33.1
	牛乳		牛乳							
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ			しょうが	砂糖	ごま	酒・みりん・しょうゆ		
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま油			
	実だくさん汁	鶏肉・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・干しいたけ・長ねぎ	じゃがいも		かつおだし・しょうゆ・塩		
9月	麦ごはん					米・麦			793	27.3
	牛乳		牛乳							
	★コロッケ	大豆たんぱく・粉乳・牛肉			たまねぎ	じゃがいも・パン粉・砂糖・小麦粉	油・牛脂	ソース・塩		
	小松菜とツナのサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう・からし		
	春野菜のみそ汁	鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・キャベツ			かつおだし		
10月	ポークカレーライス	麦ごはん ポークカレー				米・麦			793	25.2
	牛乳	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ	じゃがいも	油	※カレールウ		
	寒天サラダ	ハム	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
	オレンジ				オレンジ					
11月	麦ごはん					米・麦			804	30.1
	牛乳		牛乳							
	和風ハンバーグ	※ハンバーグ			にんにく・大根・りんご	砂糖	油	しょうゆ・酢		
	ブロッコリーとチキンのサラダ	チキン油漬		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・こしょう		
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも		かつおだし		
14月	ごはん					米			780	29.0
	牛乳		牛乳							
	★鮭フライ	さけ				パン粉・でんぷん	油	ソース・塩		
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢		
	野菜の和風しょうがスープ	豚肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・大根・干しいたけ・長ねぎ・しょうが		油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩		
15月	コッペパン					コッペパン			818	31.2
	牛乳		牛乳							
	いちごジャム					いちごジャム				
	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	※洋風だし・塩・こしょう		
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
16月	赤飯	小豆				もち米・米			815	31.2
	牛乳		牛乳	～入学・進級お祝いメニュー～						
	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ		
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		※コーンクリームドレッシング			
	沢煮椀	豚肉・豆腐		にんじん	ごぼう・干しいたけ・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ			かつおだし・酒・塩・しょうゆ・こしょう		
17月	きつねうどん	ソフトめん うどんの汁	鶏肉・油揚げ			ソフトめん			791	29.4
	牛乳			にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ			※関西うどんだし・かつおだし		
	お好み焼き	豚肉・大豆たんぱく			キャベツ	小麦粉・米粉・でんぷん・砂糖	油	※お好みソース・かつおだし・塩		
	大阪漬		塩昆布	にんじん・かぶの葉・大根の葉	かぶ・大根					
18月	麦ごはん					米・麦			793	31.7
	牛乳		牛乳	～美味(おい)しおメニュー～						
	★白身魚のレモンソースがけ	たら			レモン果汁	でんぷん・砂糖	油	みりん・しょうゆ		
	キャベツのおかかマヨネーズ和え	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり		※卵なしマヨネーズ	しょうゆ		
	豆乳ふるさと汁	豚肉・油揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・白菜・長ねぎ	里いも		かつおだし		
21月	鶏そぼろ丼	ごはん 鶏そぼろ	鶏肉・大豆		枝豆	米			795	35.9
	牛乳		牛乳		しょうが	砂糖	油・ごま	酒・みりん・しょうゆ		
	ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	コーン・きゅうり		※和風クリーミードレッシング			
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにゃく	油	かつおだし		

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
22 火	麦ごはん					米・麦			837	36.9
	牛乳		牛乳							
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				砂糖		酒		
	大根と豚肉の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん・さやいんげん	大根	こんにやく・砂糖	油	※和風だし・酒・しょうゆ・みりん		
23 水	海藻サラダ	チキン油漬け	※海藻ミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢	840	25.2
	かき揚げ丼	麦ごはん				米・麦				
	★かき揚げ	大豆たんぱく		にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉・砂糖	油	※顆粒かつおだし・みりん・しょうゆ・塩		
	牛乳		牛乳							
24 木	にらともやしのサラダ	ハム		にら・にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	821	31.4
	豆腐のすまし汁	鶏肉・豆腐・なると		にんじん	たまねぎ・長ねぎ			かつおだし・塩・しょうゆ		
	麦ごはん			～世界の料理「大韓民国」～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
25 金	プルコギ	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酒・コチュジャン	781	29.0
	もやしのナムル			にんじん・チンゲンサイ	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
	わかめスープ	鶏肉・豆腐	わかめ	にんじん	干しいたけ・たまねぎ			※中華味・しょうゆ・塩		
	たまごプリン	卵	牛乳			砂糖				
28 月	麦ごはん			～地産地消メニュー～		米・麦			876	36.2
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	★あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	ソース・塩		
	ひじきとチンゲンサイの炒り煮	油揚げ・大豆	ひじき	にんじん・チンゲンサイ		砂糖	油	※和風だし・しょうゆ		
30 水	にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	かつおだし・一味唐辛子	849	35.9
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	★鶏肉のバジルから揚げ	鶏肉				でんぷん	油	※バジルソース・酒・こしょう		
30 水	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ	820	31.1
	もやしとひき肉のみそ汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	もやし・長ねぎ		油	かつおだし		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
30 水	手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	酒・しょうゆ・みりん	849	35.9
	牛乳		牛乳							
	肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・干しいたけ	しらたき・砂糖		※和風だし・酒・みりん・しょうゆ		
	和風サラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖	油	酢・しょうゆ		
ヨーグルト		ヨーグルト								

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

820 31.1

- ・中華味（塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・豚脂・鶏脂・牛脂・野菜エキス・大豆・ゼラチン）
- ・韓国ナムルドレッシング（酢・ごま油・砂糖・大豆たんぱく・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・油・ごま・昆布エキスパウダー・こしょう）
- ・カレールウ（小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぷん・麦芽糖・粉末しょうゆ・昆布エキス・ぶどう糖・大豆たんぱく・油・たまねぎ・にんにく・トマトペースト・チキンエキス・ワイン・チャツネ・りんごペースト）
- ・ハンバーグ（鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖）
- ・洋風だし（ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルクパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー）
- ・コーンクリーミードレッシング（油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁）
- ・関西うどんだし（しょうゆ・塩・砂糖・削り節（かつお・あじ・うるめ）・酢・にぼし・まぐろエキス）
- ・お好みソース（野菜・果実（もも・りんご含む）・酢・塩・しょうゆ・オイスターエキス・砂糖・チキンエキス・ポークエキス・昆布・大豆たんぱく・しいたけ）
- ・卵なしマヨネーズ（油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく・でんぷん）
- ・和風クリーミードレッシング（油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス）
- ・海藻ミックス（わかめ、桜草、切り昆布、茎わかめ、寒天、赤すぎのり、白すぎのり）
- ・和風だし（かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油）
- ・顆粒かつおだし（かつお節粉末・かつお節エキス粉末・かつおエキス粉末・昆布粉末・でんぷん・麦芽糖）
- ・バジルソース（油・バジル・塩・にんにく・砂糖・赤ピーマン）

献立表は、1群から6群、その他・調味料に分けて記載しています。
特に食物アレルギーをお持ちの方は、事前にご確認をお願いします。