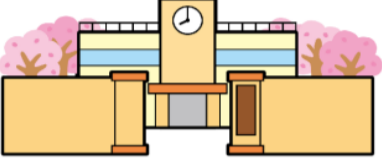












令和6年4月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金	
<p>ご進級 おめでとう ございます</p> 	<p>9  ココアパン 牛乳</p> <p>もずくスープ もずく 7 赤 豚肉 13 赤 玉ねぎ 26 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>ホキの ピザふう焼き ホキ 2切(40) 赤 玉ねぎ 10 緑 ピーマン 1 緑 お米チーズ 5 赤 トマトケチャップ ピザソース しお、こしょう</p> <p>豆腐サラダ 豆腐 26 赤 まぐろフレーク 7 赤 わかめ 0.4 赤 大根 26 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング* 1袋</p> <p>エネルギー kcal 750 たん白質 g 34.2 脂質 g 22.8</p>	<p>10 ご飯 牛乳</p> <p>マーホー豆腐 豚ミンチ 23 赤 ひきわり大豆 15 赤 豆腐 135 赤 白ねぎ 15 緑 青ねぎ 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 土しよが 0.8 緑 赤みそ 2 赤 八丁みそ 2 赤 にんにく、しょうゆ、さとう</p> <p>蒸ししゅうまい しゅうまい 3個 赤</p> <p>ナムル ほうれん草 33 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 ごまあぶら さとう、しょうゆ</p> <p>チンゲンサイの ソテー チンゲンサイ 30 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 しお、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 841 たん白質 g 36.1 脂質 g 23.3</p>	<p>11  ご飯 牛乳</p> <p>若竹汁 豆腐 39 赤 かまぼこ 10 赤 わかめ 3 赤 たけのこ 33 緑 みつば 4 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ</p> <p>たこ焼き風揚げ たこ 10 赤 竹輪 3 赤 キャベツ 13 緑 青ねぎ 5 緑 小麦粉 10 黄 山芋来 2 黄 粉かつお 0.6 赤 ソース 1袋 しお</p> <p>切干大根の 煮物 油揚げ 7 赤 平天 7 赤 切干大根 7 緑 にんじん 7 緑 けずりぶし、さとう しょうゆ</p> <p>手作り昆布 ふりかけ 削り節 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 白ごま 0.7 黄 しょうゆ、さとう</p> <p>エネルギー kcal 761 たん白質 g 27.0 脂質 g 20.0</p>	<p>12  ライムギパン 牛乳</p> <p>春野菜の ミネストローネ ベーコン 13 赤 じゃが芋 26 黄 キャベツ 20 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 グリーンアスパラガス 7 緑 トマト 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ にんにく、とりがらスープ オリーブオイル</p> <p>オムレツ オムレツ 1コ(50) 赤</p> <p>キャベツの 甘酢漬 わかめ 0.1 赤 キャベツ 46 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しお</p> <p>こぶき芋 じゃが芋 50 黄 しお、こしょう</p> <p>河内長野市では毎月19日の「食育の日」に合わせて、19日(休みの場合はその前後)によくかむ献立を取り入れています。</p> <p>エネルギー kcal 736 たん白質 g 29.3 脂質 g 24.8</p>	
	<p>15  ご飯 牛乳</p> <p>カレー 牛肉 33 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールー 16 トマトケチャップ とりがらスープ</p> <p>ひじきのサラダ ひじき 1 赤 きゅうり 52 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ ドレッシング* 1袋</p> <p>ゼリー ゼリー 1コ</p> <p>エネルギー kcal 819 たん白質 g 24.6 脂質 g 20.1</p>	<p>16  減塩コッペパン (切り込み) 牛乳</p> <p>野菜スープ とり肉 13 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 小松菜 13 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、しょうゆ、こしょう とりがらスープ</p> <p>セルフ チーズドッグ (ローストウイナー) フランクフルト 1本 赤</p> <p>(ソテー) キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 しお、カレーこ</p> <p>ポイル ブロッコリー ブロッコリー 20 緑 マヨネーズ 1袋 黄</p> <p>エネルギー kcal 804 たん白質 g 31.7 脂質 g 34.8</p>	<p>17 ご飯 牛乳</p> <p>豚じゃが 豚肉 26 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 39 さとう、しょうゆ</p> <p>豆腐 ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 1コ(50) 赤 土しよが 0.1 緑 さとう、しょうゆ でんぶん</p> <p>小松菜の 煮浸し 油揚げ 7 赤 小松菜 59 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>うずら卵の さっぱり煮 うずら卵 30 赤 土しよが 0.1 緑 さとう、しょうゆ、す</p> <p>エネルギー kcal 804 たん白質 g 32.8 脂質 g 19.6</p>	<p>18 ご飯 牛乳</p> <p>親子煮 卵 45 赤 とり肉 45 赤 玉ねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 5 緑 干しいたけ 0.8 緑 しょうゆ、さとう</p> <p>きびなごの から揚げ きびなご 50 赤 しょうゆ でんぶん</p> <p>ごぼうのきんぴら 豚肉 7 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 つきこんにやく 13 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>「きびなご」は、まれに、お腹に卵がある可能性があります。</p> <p>エネルギー kcal 833 たん白質 g 42.5 脂質 g 21.6</p>	<p>19 ペーパーパン 牛乳</p> <p>ミートスパゲッティ スパゲッティ 40 黄 牛ミンチ 10 赤 豚ミンチ 10 赤 ひきわり大豆 10 赤 玉ねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 5 緑 トマト 5 緑 トマトケチャップ* 8 ホーケル 2 ウスターソース しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ オリーブオイル</p> <p>ジャーマンポテト ベーコン 13 赤 じゃが芋 52 黄 玉ねぎ 13 緑 グリーンピース 7 緑 しお、こしょう</p> <p>味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤</p> <p>玉ねぎの甘酢漬 玉ねぎ 30 緑 しめじ 5 緑 しお、さとう、す</p> <p>エネルギー kcal 827 たん白質 g 33.0 脂質 g 24.1</p>
	<p>22  ご飯 牛乳</p> <p>じゃが芋の 味噌汁 油揚げ 7 赤 じゃが芋 33 黄 キャベツ 33 緑 小松菜 13 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし</p> <p>さばの塩焼き さば 1切(50) 赤 しお</p> <p>チンゲンサイの ごま和え チンゲンサイ 45 緑 もやし 15 緑 にんじん 8 緑 白ごま 2 黄 さとう、しょうゆ、す</p> <p>がんもどきの 含め煮 がんもどき 26 赤 さとう、しょうゆ、けずりぶし</p> <p>エネルギー kcal 754 たん白質 g 30.8 脂質 g 21.6</p>	<p>23  うずまきパン 牛乳</p> <p>肉団子の スープ煮 肉団子 39 赤 じゃが芋 52 黄 玉ねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 26 緑 セロリー 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>野菜炒め 豚肉 13 赤 ピーマン 4 黄 キャベツ 26 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>フルーツミックス パインアップル 20 緑 みかん 20 緑 おうとう 10 緑</p> <p>キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1個 赤</p> <p>エネルギー kcal 791 たん白質 g 30.7 脂質 g 24.7</p>	<p>24  ご飯 牛乳</p> <p>みそ煮込みうどん 豚肉 13 赤 油揚げ 7 赤 うどん 78 黄 白菜 26 緑 大根 13 緑 にんじん 13 緑 生しいたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 八丁みそ 10 赤 けずりぶし、しょうゆ</p> <p>もずくのかき揚げ もずく 7 赤 玉ねぎ 26 緑 枝豆 13 緑 ホールコーン 7 緑 三つ葉 4 緑 小麦粉 7 黄 山芋粉 1 黄 しお</p> <p>小松菜の 浸し 小松菜 52 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー</p> <p>手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 802 たん白質 g 27.2 脂質 g 20.0</p>	<p>25 ご飯 牛乳</p> <p>治部煮 とり肉 46 赤 かまぼこ 13 赤 油揚げ 7 赤 すだれふ 4 黄 里芋 39 黄 にんじん 26 緑 小松菜 13 緑 生しいたけ 7 緑 こんにやく 26 けずりぶし さとう、しょうゆ、でんぶん</p> <p>たけのこ昆布 たけのこ 45 緑 昆布 2 赤 けずりぶし さとう、しょうゆ</p> <p>あいませ 打ち豆(大豆) 4 赤 油揚げ 4 赤 ごぼう 8 緑 大根 39 緑 にんじん 4 緑 しお、す さとう、しょうゆ</p> <p>手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>石川県 日本全国 味めぐり</p> <p>毎月、日本各地の郷土料理・食材を1都道府県ずつ紹介していきます。</p> <p>エネルギー kcal 817 たん白質 g 32.2 脂質 g 23.1</p>	<p>26  なかよしパン 牛乳</p> <p>ビーフシチュー 牛肉 33 赤 じゃが芋 59 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 セロリー 7 緑 トマトジュース 10 緑 トマトピューレー 8 緑 ホーケル 10 しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ</p> <p>スクランブル エッグ まぐろフレーク 7 赤 卵 46 赤 グリーンピース 7 緑 しお、こしょう</p> <p>果物 甘夏 1/6コ 緑</p> <p>ザワークラウト キャベツ 45 緑 にんじん 8 緑 しお、さとう、す</p> <p>エネルギー kcal 837 たん白質 g 35.2 脂質 g 29.1</p>


15  **ご飯**
牛乳

カレー
牛肉 33 赤
じゃが芋 72 黄
玉ねぎ 52 緑
にんじん 26 緑
ソテーオニオン 13 緑
ブルーベリー 3 緑
カレールー 16
トマトケチャップ
とりがらスープ

ひじきのサラダ
ひじき 1 赤
きゅうり 52 緑
にんじん 7 緑
さとう、しょうゆ
ドレッシング* 1袋

ゼリー
ゼリー 1コ

エネルギー kcal 819
たん白質 g 24.6
脂質 g 20.1

16  **減塩コッペパン**
(切り込み)
牛乳

野菜スープ
とり肉 13 赤
じゃが芋 26 黄
玉ねぎ 26 緑
小松菜 13 緑
にんじん 7 緑
セロリー 4 緑
しお、しょうゆ、こしょう
とりがらスープ

セルフ
チーズドッグ
(ローストウイナー)
フランクフルト 1本 赤

(ソテー)
キャベツ 52 緑
にんじん 7 緑
しお、カレーこ

ポイル
ブロッコリー
ブロッコリー 20 緑
マヨネーズ 1袋 黄

エネルギー kcal 804
たん白質 g 31.7
脂質 g 34.8

17 **ご飯**
牛乳

豚じゃが
豚肉 26 赤
じゃが芋 72 黄
玉ねぎ 39 緑
にんじん 26 緑
糸こんにやく 39
さとう、しょうゆ

豆腐
ハンバーグ
豆腐ハンバーグ 1コ(50) 赤
土しよが 0.1 緑
さとう、しょうゆ
でんぶん

小松菜の
煮浸し
油揚げ 7 赤
小松菜 59 緑
さとう、しょうゆ
けずりぶし

うずら卵の
さっぱり煮
うずら卵 30 赤
土しよが 0.1 緑
さとう、しょうゆ、す

エネルギー kcal 804
たん白質 g 32.8
脂質 g 19.6

18 **ご飯**
牛乳

親子煮
卵 45 赤
とり肉 45 赤
玉ねぎ 60 緑
にんじん 15 緑
青ねぎ 5 緑
干しいたけ 0.8 緑
しょうゆ、さとう

きびなごの
から揚げ
きびなご 50 赤
しょうゆ
でんぶん

ごぼうのきんぴら
豚肉 7 赤
ごぼう 26 緑
にんじん 13 緑
つきこんにやく 13
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ

手作りふりかけ
けずりぶし 3 赤
さとう、しょうゆ

「きびなご」は、まれに、お腹に卵がある可能性があります。

エネルギー kcal 833
たん白質 g 42.5
脂質 g 21.6

19 **ペーパーパン**
牛乳


ミートスパゲッティ
スパゲッティ 40 黄
牛ミンチ 10 赤
豚ミンチ 10 赤
ひきわり大豆 10 赤
玉ねぎ 45 緑
にんじん 20 緑
グリーンピース 5 緑
トマト 5 緑
トマトケチャップ* 8
ホーケル 2
ウスターソース
しお、こしょう、にんにく
しょうゆ、とりがらスープ
オリーブオイル

ジャーマンポテト
ベーコン 13 赤
じゃが芋 52 黄
玉ねぎ 13 緑
グリーンピース 7 緑
しお、こしょう

味付けじゃこ
味付けじゃこ 1袋 赤

玉ねぎの甘酢漬
玉ねぎ 30 緑
しめじ 5 緑
しお、さとう、す

エネルギー kcal 827
たん白質 g 33.0
脂質 g 24.1

22  **ご飯**
牛乳


じゃが芋の
味噌汁
油揚げ 7 赤
じゃが芋 33 黄
キャベツ 33 緑
小松菜 13 緑
白、赤みそ 9 赤
けずりぶし

さばの塩焼き
さば 1切(50) 赤
しお

チンゲンサイの
ごま和え
チンゲンサイ 45 緑
もやし 15 緑
にんじん 8 緑
白ごま 2 黄
さとう、しょうゆ、す

がんもどきの
含め煮
がんもどき 26 赤
さとう、しょうゆ、けずりぶし

エネルギー kcal 754
たん白質 g 30.8
脂質 g 21.6

23  **うずまきパン**
牛乳


肉団子の
スープ煮
肉団子 39 赤
じゃが芋 52 黄
玉ねぎ 39 緑
キャベツ 26 緑
にんじん 26 緑
セロリー 5 緑
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

野菜炒め
豚肉 13 赤
ピーマン 4 黄
キャベツ 26 緑
もやし 13 緑
にんじん 7 緑
しお、こしょう、しょうゆ

フルーツミックス
パインアップル 20 緑
みかん 20 緑
おうとう 10 緑

キャラメルチーズ
キャラメルチーズ 1個 赤

エネルギー kcal 791
たん白質 g 30.7
脂質 g 24.7

24  **ご飯**
牛乳

みそ煮込みうどん
豚肉 13 赤
油揚げ 7 赤
うどん 78 黄
白菜 26 緑
大根 13 緑
にんじん 13 緑
生しいたけ 7 緑
青ねぎ 7 緑
八丁みそ 10 赤
けずりぶし、しょうゆ

もずくのかき揚げ
もずく 7 赤
玉ねぎ 26 緑
枝豆 13 緑
ホールコーン 7 緑
三つ葉 4 緑
小麦粉 7 黄
山芋粉 1 黄
しお

小松菜の
浸し
小松菜 52 緑
にんじん 7 緑
さとう、しょうゆ
こんぶパウダー

手作りふりかけ
けずりぶし 3 赤
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal 802
たん白質 g 27.2
脂質 g 20.0

25 **ご飯**
牛乳

治部煮
とり肉 46 赤
かまぼこ 13 赤
油揚げ 7 赤
すだれふ 4 黄
里芋 39 黄
にんじん 26 緑
小松菜 13 緑
生しいたけ 7 緑
こんにやく 26
けずりぶし
さとう、しょうゆ、でんぶん

たけのこ昆布
たけのこ 45 緑
昆布 2 赤
けずりぶし
さとう、しょうゆ


あいませ
打ち豆(大豆) 4 赤
油揚げ 4 赤
ごぼう 8 緑
大根 39 緑
にんじん 4 緑
しお、す
さとう、しょうゆ

手作りふりかけ
けずりぶし 3 赤
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ

石川県
日本全国 味めぐり

毎月、日本各地の郷土料理・食材を1都道府県ずつ紹介していきます。

エネルギー kcal 817
たん白質 g 32.2
脂質 g 23.1

26  **なかよしパン**
牛乳

ビーフシチュー
牛肉 33 赤
じゃが芋 59 黄
玉ねぎ 52 緑
にんじん 26 緑
セロリー 7 緑
トマトジュース 10 緑
トマトピューレー 8 緑
ホーケル 10
しお、こしょう、にんにく
しょうゆ、とりがらスープ

スクランブル
エッグ
まぐろフレーク 7 赤
卵 46 赤
グリーンピース 7 緑
しお、こしょう


果物
甘夏 1/6コ 緑

ザワークラウト
キャベツ 45 緑
にんじん 8 緑
しお、さとう、す

エネルギー kcal 837
たん白質 g 35.2
脂質 g 29.1

献立表・食育だより

毎月配布する献立表を台所に貼るなどして、ご家庭の献立と重複しないように配慮したり、ご家庭の献立に応用したりなど、食生活の参考にしてください。

30  **黒糖パン**
牛乳

春雨スープ
豚肉 13 赤
春雨 7 黄
玉ねぎ 26 緑
チンゲンサイ 20 緑
にんじん 13 緑
もやし 13 緑
えのきたけ 7 緑
しお、こしょう、しょうゆ
ぶた・とりがらスープ

焼き鳥
とり肉 52 赤
白ねぎ 26 緑
さとう、しょうゆ、でんぶん

ポテトサラダ
ハム 10 赤
じゃが芋 39 黄
きゅうり 13 緑
にんじん 7 緑
マヨネーズ* 1袋 黄
しお

エネルギー kcal 822
たん白質 g 32.2
脂質 g 28.8

<中学校給食の登録申込について>

中学校給食の利用には、事前に登録申込が必要です。申込は随時受け付けておりますので、登録申込書を中学校へ提出してください。ただし、登録にはお時間をいただく場合がありますので余裕をもってご提出ください。

4月分の予約期間は、パソコン・スマートフォンからは、3/1(金)から3/20(水)です。

マークシートは3/15(金)までです。

給食費の口座振替日(引落日)は**3/25(月)**で、金額は**9,600円**です。

今回は新年度に向け、チャージ金額調整のため、チャージ金額 **6,400円**以下の人のみ、**9,600円**引落します。ご注意ください。

食券は4/8(月)、始業式の日 に配付します。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
4月分の平均	800	32.1(16.1%)	23.9(26.9%)	2.9	424	111	4.4	348	0.65	0.73	40	6.7
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

 このマークがある日はスープジャー(保温容器)に入っています。

◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食では、そば、落花生、くるみは使用していません。

赤 ※たんぱく質・無機質 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 からだをつくる
緑 ※ビタミン・無機質 《野菜・果物・きのこ》 からだの調子をととのえる
黄 ※脂質・炭水化物 《穀類・いも類・油脂・砂糖》 力や熱になる