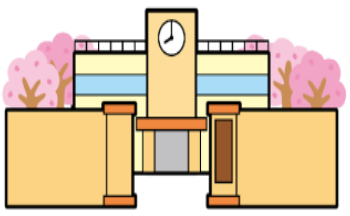
令和7年4月分　　学校給食献立表　中学校

月	火	水	木	金

ご進級
おめでとう
ございます



＜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。

9（水）
ご飯
牛乳

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
削り節、だしこんぶ
しお、しょうゆ

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
さとう、しょうゆ、削り節

たこ焼き風揚げ
たこ 10 赤
ちくわ 3 赤
ｷｬﾍﾞﾂ 13 緑
青ねぎ 5 緑
小麦粉 10 黄
山芋粉 2 黄
粉かつお 0.6 赤
ｿｰｽ 1袋
しお

手作り昆布ふりかけ
削り節 3 赤
だしこんぶ 0.7 赤
さとう、しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
748	26.8	18.5

10（木）
ご飯
牛乳

麻婆豆腐
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
干ししいたけ 0.8 緑
土しょうが 0.8 緑
赤みそ 2 赤
八丁みそ 2 赤
にんにく、さとう、しょうゆ
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ
でんぷん、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ

ちくわの照り焼き
ちくわ 3切(45) 赤
さとう、しょうゆ

中華サラダ
はるさめ 4 黄
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 39 緑
にんじん 7 緑
さとう、しょうゆ、す
ごまあぶら

金時豆の甘煮
金時豆 13 黄
さとう、しお、しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
855	36.5	19.2

11（金）
減塩コッペパン
牛乳

ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 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
ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 5 緑
ﾄﾏﾄ 5 緑
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8
ﾎﾟｰｸﾙｰ 2
ｳｽﾀｰｿｰｽ
しお、こしょう、にんにく
しょうゆ、とりがらｽｰﾌﾟ
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ

ザワークラウト
ｷｬﾍﾞﾂ 26 緑
にんじん 7 緑
さとう、しお、す

果物
甘夏 1/6個 緑

こふき芋
じゃが芋 50 黄
しお、こしょう

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
839	31.4	20.4

14（月）
ご飯
牛乳

生姜煮
豚肉 38 赤
じゃが芋 83 黄
にんじん 30 緑
さやいんげん 8 緑
こんにゃく 30
土しょうが 0.8 緑
さとう、しょうゆ

高野豆腐の含め煮
高野豆腐 6 赤
さとう、しょうゆ
削り節

さわらのゆずみそ焼き
さわら 1切(50) 赤
白みそ 3 赤
ゆず 0.5 緑
さとう

もやしのごま和え
もやし 39 緑
きゅうり 20 緑
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ、す

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
796	38.1	17.9

15（火）
黒糖パン
牛乳

ポトフ
ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ 13 赤
じゃが芋 52 黄
ｷｬﾍﾞﾂ 52 緑
玉ねぎ 39 緑
にんじん 26 緑
ｾﾛﾘｰ 4 緑
さとう、しお、しょうゆ
とりがらｽｰﾌﾟ

キャラメルチーズ
ｷｬﾗﾒﾙﾁｰｽﾞ 1個 赤

チキンナゲット
ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 2個 赤

小松菜のサラダ
小松菜 39 緑
にんじん 7 緑
ﾎｰﾙｺｰﾝ 7 緑
さとう、しお、こしょう
しょうゆ、ﾚﾓﾝじる

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
785	29.4	25.3

16（水）
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
ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ 3 緑
カレールー 16
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
とりがらｽｰﾌﾟ

ゼリー
ｾﾞﾘｰ 1個

ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ
ｳｲﾝﾅｰ 1本 赤

キャベツとコーンのソテー
ﾍﾞｰｺﾝ 9 赤
ｷｬﾍﾞﾂ 52 緑
ﾎｰﾙｺｰﾝ 9 緑
しお、こしょう、しょうゆ

玉ねぎの甘酢漬け
玉ねぎ 30 緑
しめじ 5 緑
さとう、しお、す

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
908	28.1	25.7

17（木）
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
糸こんにゃく 39
さとう、しょうゆ

味付けじゃこ
味付けじゃこ 1袋

豆腐ハンバーグ
豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1個(50) 赤
土しょうが 0.1 緑
さとう、しょうゆ
でんぷん

小松菜の煮浸し
油揚げ 7 赤
小松菜 59 緑
さとう、しょうゆ
削り節

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
761	31.8	15.6

18（金）
なかよしパン
牛乳

もずくｽｰﾌﾟ
もずく 7 赤
豚肉 13 赤
豆腐 39 赤
玉ねぎ 26 緑
もやし 20 緑
ﾚﾀｽ 7 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・とりがらｽｰﾌﾟ

揚げぎょうざ
ぎょうざ 2個

ごぼうサラダ
ごぼう 26 緑
小松菜 26 緑
にんじん 7 緑
さとう、しょうゆ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1袋

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。

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
748	28.4	27.8

21（月）
ご飯
牛乳

じゃが芋のみそ汁
油揚げ 7 赤
わかめ 3 赤
じゃが芋 39 黄
玉ねぎ 26 緑
青ねぎ 7 緑
白・赤みそ 10 赤
削り節

がんもどきの含め煮
がんもどき 26 赤
さとう、しょうゆ
削り節

豚肉の梅肉焼き
豚肉 52 赤
玉ねぎ 26 緑
梅肉 1.8 緑
しょうゆ

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

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
763	32.9	17.4

22（火）
ココアパン
牛乳

スコッチブロス
とり肉 13 赤
大麦 7 黄
玉ねぎ 39 緑
ｷｬﾍﾞﾂ 20 緑
小松菜 13 緑
にんじん 13 緑
ｾﾛﾘｰ 4 緑
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらｽｰﾌﾟ

ホキのフライ
ﾎｷ 1切(40) 赤
小麦粉 5 黄
ﾊﾟﾝ粉 7 黄

ポテトサラダ
ﾊﾑ 9 赤
じゃが芋 46 黄
きゅうり 13 緑
にんじん 7 緑
ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1袋
しお

世界の料理

イギリス

毎月、世界各国の料理を紹介していきます。

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
860	34.2	30.7

23（水）
ご飯
牛乳

厚揚げの中華煮
厚揚げ 46 赤
豚肉 20 赤
ｷｬﾍﾞﾂ 59 緑
たけのこ 20 緑
にんじん 20 緑
干ししいたけ 0.7 緑
土しょうが 0.7 緑
さとう、しお、こしょう
しょうゆ、でんぷん
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ

蒸ししゅうまい
しゅうまい 3個 赤

ナムル
小松菜 26 緑
もやし 20 緑
にんじん 7 緑
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ
ごまあぶら

うずら卵のさっぱり煮
うずら卵 30 赤
土しょうが 0.2 緑
さとう、しょうゆ、す

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
804	31.9	22.9

24（木）
ご飯
牛乳

関東煮
とり肉 13 赤
厚揚げ 39 赤
ちくわ 13 赤
にんじん 26 緑
じゃが芋 65 黄
こんにゃく 26
さとう、しょうゆ

きゅうりのぴり辛和え
きゅうり 35 緑
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ
ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ、ごまあぶら

あじのつけ焼き
あじ 1切(50) 赤
ゆず 0.3 緑
さとう、しょうゆ

チンゲンサイの浸し
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 52 緑
にんじん 4 緑
しめじ 4 緑
さとう、しょうゆ
こんぶﾊﾟｳﾀﾞｰ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
736	31.6	15.2

25（金）
うずまきパン
牛乳

春野菜のミネストローネ
ﾍﾞｰｺﾝ 13 赤
じゃが芋 26 黄
ｷｬﾍﾞﾂ 20 緑
玉ねぎ 26 緑
にんじん 7 緑
ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 7 緑
ﾄﾏﾄ 7 緑
しお、こしょう、しょうゆ
にんにく、とりがらｽｰﾌﾟ
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ

ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ
まぐろﾌﾚｰｸ 7 赤
卵 46 赤
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 7 緑
しお、こしょう

マカロニサラダ
ﾏｶﾛﾆ 7 黄
きゅうり 26 緑
にんじん 7 緑
ﾎｰﾙｺｰﾝ 7 緑
す、しお、こしょう
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1袋

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
752	30.4	27.8

28（月）
ご飯
牛乳

ふのすまし汁
豆腐 39 赤
焼きふ 3 黄
玉ねぎ 20 緑
えのきたけ 7 緑
青ねぎ 7 緑
削り節、だしこんぶ
しお、しょうゆ

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
さとう、しょうゆ

もずくのかき揚げ
もずく 4 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 8 黄
山芋粉 1 黄
しお

とり肉とこんにゃくの煮物
とり肉 20 赤
にんじん 13 緑
さやいんげん 7
こんにゃく 33
さとう、しょうゆ、削り節

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
743	25.3	20.0

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、ご家庭の献立の参考にしてください。

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。

30（水）
ご飯
牛乳

あさりの卵とじ
卵 51 赤
あさり 17 赤
かまぼこ 17 赤
高野豆腐 3 赤
玉ねぎ 68 緑
にんじん 17 緑
青ねぎ 9 緑
干ししいたけ 0.9 緑
さとう、しょうゆ
削り節

手作りふりかけ
削り節 3 赤
さとう、しょうゆ

じゃが芋のごまみそ和え
じゃが芋 65 黄
赤みそ 3 赤
白ごま 0.3 黄
さとう

きゅうりの酢の物
わかめ 0.4 赤
きゅうり 26 緑
もやし 26 緑
さとう、しお、す、しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
820	33.1	20.2

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（日）から3/20（木）です。
マークシートは3/14（金）までです。
給食費の口座振替日（引落日）は**3/25（火）**です。
今回は新年度に向け、 3/21（金）時点で、預り金**6，400円未満**の人のみ、 **9，600円**引き落とします。
通常の引き落とし額とは異なりますので、ご注意ください。
食券は4/8（火）、始業式の日に配付します。

※学校給食に使用する食材費が高騰していますが、学校給食費の値上げは行わず、令和6年度に引き続き、食材費高騰分を全額、市が負担します。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
4月分の平均	797	31.3（15.7%）	21.9（24.7%）	2.7	417	113	5.0	318	0.90	0.66	36	6.4
文部科学省摂取基準	830	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の13～20%	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

3月分　献立変更のお知らせ
17日（月）
昆布ご飯→ひじきご飯

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。
◎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。

栄養三色
赤　※たんぱくしつ・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