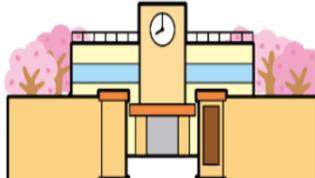


令和7年4月分 学校給食献立表 南花台中学校

月	火	水	木	金
<p>ご入学 ご進級 おめでとう ございます</p> 	<p>献立表 食育だより</p> <p>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。</p>	<p>9 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 削り節、だしこんぶ しお、しょうゆ</p> <p>たこ焼き風揚げ たこ 10 赤 ちくわ 3 赤 キャベツ 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 クラス1本 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 さとう、しょうゆ、削り節</p> <p>エネルギー kcal 748 たん白質 g 26.8 脂質 g 18.5</p>	<p>10 ご飯 牛乳</p> <p>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・とりがらスープ でんぶん、オイスターソース トウバンジャン</p> <p>ちくわの照り焼き ちくわ 3切(45) 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>中華サラダ はるさめ 4 黄 チンゲンサイ 39 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ、す ごまあぶら</p> <p>金時豆の甘煮 金時豆 4 黄 さとう、しお、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 855 たん白質 g 36.5 脂質 g 19.2</p>	<p>11 減塩コッペパン 牛乳</p> <p>ミートスパゲッティ スパゲッティ 40 黄 オリーブオイル</p> <p>ザワークラウト キャベツ 26 緑 にんじん 7 緑 さとう、しお、す</p> <p>果物 甘夏 1/6個 緑</p> <p>こふき芋 じゃが芋 50 黄 しお、こしょう</p> <p>エネルギー kcal 839 たん白質 g 31.4 脂質 g 20.4</p>
		<p>14 ご飯 牛乳</p> <p>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 こんにやく 30 土しょうが 0.8 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>高野豆腐の含め煮 高野豆腐 6 赤 さとう、しょうゆ 削り節</p> <p>エネルギー kcal 796 たん白質 g 38.1 脂質 g 17.9</p>	<p>15 黒糖パン 牛乳</p> <p>ポトフ フランクフルト 13 赤 じゃが芋 52 黄 キャベツ 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 とりがらスープ</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 2個 赤</p> <p>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、レモン汁</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 785 たん白質 g 29.4 脂質 g 25.3</p>	<p>16 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 ブルービュール 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>ポイルウインナー ウインナー 1本 赤</p> <p>キャベツと コーンのソテー ベーコン 9 赤 キャベツ 52 緑 ホールコーン 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>玉ねぎの 甘酢漬け 玉ねぎ 30 緑 しめじ 5 緑 さとう、しお、す</p> <p>ゼリー ゼリー 1個</p> <p>エネルギー kcal 908 たん白質 g 28.1 脂質 g 25.7</p>
<p>21 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>ごぼうのきんぴら ちくわ 7 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 つきこんにやく 13 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、削り節</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、削り節</p> <p>エネルギー kcal 763 たん白質 g 32.9 脂質 g 17.4</p>	<p>22 ココアパン 牛乳</p> <p>スコッチブロス とりにく 13 赤 大麦 7 黄 玉ねぎ 39 緑 キャベツ 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 とりがらスープ</p> <p>ホキのフライ ホキ 1切(40) 赤 小麦粉 5 黄 パン粉 7 黄</p> <p>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 マヨネーズ クラス1本 しお</p> <p>世界の料理</p> <p>毎月、世界各国の料理を紹介していきます。</p> <p>エネルギー kcal 860 たん白質 g 34.2 脂質 g 30.7</p>	<p>23 ご飯 牛乳</p> <p>厚揚げの中華煮 厚揚げ 46 赤 豚肉 20 赤 キャベツ 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、でんぶん ぶた・とりがらスープ</p> <p>蒸ししゅうまい しゅうまい 3個 赤</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>エネルギー kcal 804 たん白質 g 31.9 脂質 g 22.9</p>	<p>24 ご飯 牛乳</p> <p>関東煮 とりにく 13 赤 厚揚げ 39 赤 ちくわ 13 赤 にんじん 26 緑 じゃが芋 65 黄 こんにやく 26 さとう、しょうゆ</p> <p>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</p> <p>チンゲンサイの 浸し チンゲンサイ 52 緑 にんじん 4 緑 しめじ 4 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー</p> <p>きゅうりの びり辛和え きゅうり 35 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ トウバンジャン、ごまあぶら</p> <p>エネルギー kcal 736 たん白質 g 31.6 脂質 g 15.2</p>	<p>25 うずまきパン 牛乳</p> <p>春野菜の ミネストローネ ベーコン 13 赤 卵 46 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>スクランブルエッグ まぐろフレーク 7 赤 卵 46 赤 しお、こしょう</p> <p>マカロニサラダ マカロニ 5 黄 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 す、しお、こしょう ドレッシング クラス1本</p> <p>エネルギー kcal 784 たん白質 g 30.5 脂質 g 32.2</p>
<p>28 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>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</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 さとう、しょうゆ</p> <p>とり肉と こんにやくの煮物 とりにく 20 赤 にんじん 13 緑 さやいんげん 7 こんにやく 33 さとう、しょうゆ、削り節</p> <p>エネルギー kcal 743 たん白質 g 25.3 脂質 g 20.0</p>	<p>栄養三色</p> <p>赤 ※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》</p> <p>緑 ※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》</p> <p>黄 ※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》</p> <p>エネルギー kcal 820 たん白質 g 33.1 脂質 g 20.2</p>	<p>30 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>手作りふりかけ 削り節 3 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 820 たん白質 g 33.1 脂質 g 20.2</p>	<p>食物アレルギーのある児童の 保護者の方へ</p> <p>学校での対応が必要な児童につきましては、「学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用)」の提出が必須になります。</p> <p>その上で、お子様のアレルギーとなる食材については、毎月の献立表及び 希望によりお渡ししている成分表でご確認いただき、除去の指示のある食 材は、連絡帳などで担任へお知らせください。</p> <p>なお、給食では、そば、落花生、くるみは使用していません。</p>	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミ				食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	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

◎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。

**楽しく給食を
食べよう!**