

令和8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>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>			<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 けずりぶし、だしこんぶ 10 緑 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>切干し大根の煮物 豚肉 7 赤 油揚げ 7 赤 切干し大根 7 緑 にんじん 7 緑 けずりぶし 10 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>手作り昆布ふりかけ けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 749 たん白質 g 27.4 脂質 g 18.8</p>	<p>10 コッペパン 牛乳</p> <p>もずくスープ 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・とりがらスープ</p> <p>さけのみそマヨネーズ焼き さけ 40 赤 玉ねぎ 8 緑 パセリ 0.3 緑 赤みそ 1 赤 マヨネーズ 3 黄</p> <p>卵を使わないマヨネーズタイプの調味料を使用します。</p> <p>バジルポテト ハム 13 赤 じゃがいも 52 黄 バジルペースト しお、こしょう</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 753 たん白質 g 38.7 脂質 g 24.6</p>

<p>13 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>揚げぎょうざ ぎょうざ 2コ</p> <p>ナムル 小松菜 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら もやしのカレー炒め もやし 30 緑 カレーこ、しお、こしょう しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 828 たん白質 g 33.4 脂質 g 25.0</p>	<p>14 黒糖パン 牛乳</p> <p>豆乳スープ煮 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 玉ねぎ 40 緑 白菜 30 緑 にんじん 20 緑 パセリ 0.7 緑 豆乳 20 赤 豆乳クリーム 5 赤 しお、こしょう とりがらスープ でんぶん</p> <p>ハムエッグ 卵 1コ 赤 ハム 5 赤 しお、こしょう</p> <p>ザーワークラウト キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 しお、さとう、す</p> <p>味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋</p> <p>エネルギー kcal 754 たん白質 g 34.6 脂質 g 21.0</p>	<p>15 ご飯 牛乳</p> <p>カレー 牛肉 33 赤 じゃがいも 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーピュール 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>ツナサラダ まぐろフレーク 7 赤 キャベツ 39 緑 きゅうり 13 緑 レモン汁 ドレッシング クラス1本</p> <p>プリン プリン 1コ</p> <p>卵・乳を使わないプリンを使用します。</p> <p>エネルギー kcal 855 たん白質 g 26.6 脂質 g 22.4</p>	<p>16 ご飯 牛乳</p> <p>厚揚げとじゃがいものみそ煮 厚揚げ 50 赤 じゃがいも 50 黄 玉ねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 青ねぎ 10 緑 白、赤みそ 5 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 土しょうが 0.7 緑 しょうゆ</p> <p>ごぼうのきんぴら 竹輪 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>エネルギー kcal 758 たん白質 g 32.8 脂質 g 15.0</p>	<p>17 うずまきパン 牛乳</p> <p>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</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 2コ 赤</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 46 黄 グリーンアスパラ 13 緑 ホールコーン 7 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 しお</p> <p>エネルギー kcal 787 たん白質 g 27.8 脂質 g 28.9</p>
---	--	---	--	--

<p>20 ご飯 牛乳</p> <p>みそおでん 豚肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 竹輪 13 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 26 緑 こんにやく 26 白みそ 5 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>煮卵 うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>さわらの照り焼き さわら 1切(50) 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>チンゲンサイのごまあえ チンゲンサイ 39 緑 もやし 13 緑 しめじ 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す</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 816 たん白質 g 35.0 脂質 g 22.3</p>	<p>21 まるパン 牛乳</p> <p>野菜スープ とり肉 13 赤 じゃがいも 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、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>コロッケ コロッケ 1コ(50)</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>ポイル野菜 グリーンアスパラ 20 緑 マヨネーズ クラス1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 767 たん白質 g 27.7 脂質 g 29.8</p>	<p>22 ご飯 牛乳</p> <p>五目豆 とり肉 15 赤 大豆 12 赤 竹輪 8 赤 ごぼう 30 緑 にんじん 30 緑 れんこん 23 緑 たけのこ 15 緑 こんにやく 30 さとう、しょうゆ</p> <p>焼きつくね とり団子 59 赤</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>エネルギー kcal 794 たん白質 g 34.3 脂質 g 22.2</p>	<p>23 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 干しいたけ 0.9 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>じゃがいものごまみそ和え じゃがいも 65 黄 赤みそ 3 赤 白ごま 0.7 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 けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 821 たん白質 g 33.1 脂質 g 20.4</p>	<p>24 減塩ベビーパン 牛乳</p> <p>焼きそば 豚肉 12 赤 いか 12 赤 乾めん 40 黄 キャベツ 46 緑 もやし 23 緑 玉ねぎ 23 緑 にんじん 12 緑 ピーマン 6 緑 トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>焼きとり とり肉 52 赤 白ねぎ 26 緑 さとう、しょうゆ でんぶん</p> <p>フルーツミックス みかん(缶) 20 緑 りんご(缶) 10 緑 パイ(缶) 10 緑 ゼリー 20 黄</p> <p>小松菜とコーンのソテー 小松菜 35 緑 ホールコーン 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 844 たん白質 g 35.3 脂質 g 29.3</p>
--	--	---	--	--

<p>27 ご飯 牛乳</p> <p>カレー肉じゃが 豚肉 33 赤 じゃがいも 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 いとこんにやく 26 さとう、しょうゆ、カレーこ</p> <p>高野豆腐の含め煮 高野豆腐 6 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>きびなごのから揚げ きびなご 45 赤 しょうゆ、でんぶん</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>キャベツの浸し キャベツ 39 緑 小松菜 13 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 782 たん白質 g 34.6 脂質 g 16.5</p>	<p>28 なかよしパン 牛乳</p> <p>スープ煮 とり肉 20 赤 じゃがいも 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 キャベツ 20 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>ほうれん草のサラダ ハム 7 赤 ほうれん草 33 緑 もやし 13 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>肉団子のケチャップあんかけ とり団子 25 赤 玉ねぎ 5 緑 トマトケチャップ さとう、しょうゆ</p> <p>果物 甘夏 1/6コ 緑</p> <p>小学4年 国語「白いぼうし」</p> <p>教科書メニュー</p> <p>今年度は、毎月、教科書に登場するお話にちなんだ食べ物を紹介していきます。</p> <p>エネルギー kcal 748 たん白質 g 30.2 脂質 g 23.4</p>	<p>29 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>30 たけのこご飯 牛乳</p> <p>沢煮わん 豚肉 13 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 20 緑 小松菜 13 緑 生しいたけ 7 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ</p> <p>豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 1コ(50) 赤 土しょうが 0.1 緑 さとう、しょうゆ でんぶん</p> <p>じゃがいもとひじきの煮物 ひじき 4 赤 油揚げ 20 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>エネルギー kcal 767 たん白質 g 30.0 脂質 g 17.3</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</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	788	32.1(16.3%)	22.5(25.7%)	2.8	418	116	4.9	310	0.67	0.69	39	6.3
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!**