



令和7年度 4月分中学校給食予定表

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177



日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
11(金)	筍ご飯 豆苗と若布のすまし汁 鯖フライソースがけ いちご&りんごゼリー 低温殺菌牛乳 	油揚げ, 豆腐, 鯖	若布, 牛乳	豆苗, 水菜, 人参	筍, えのき茸, りんごゼリー	精白米, もち米, 砂糖, 小麦粉, パン粉, いちごゼリー	菜種油	841kcal 37.6g
清明（せいめい）献立								
14(月)	炊き込み赤飯・ごま塩 ほうれん草と花麴の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 紅白サラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング おめでたい焼き 低温殺菌牛乳 	小豆, 豚肉, 豆腐, 味噌, 鶏肉	牛乳	ほうれん草, 人参	白菜, 生姜, こんにゃく, 大根	精白米, もち米, 麴, 澱粉, たい焼き	菜種油, ごま塩	761kcal 39.2g
入学・進級お祝い献立								
15(火)	ご飯 醤油野菜スープ 春巻 カラマンダリン1/4個 低温殺菌牛乳 	豚肉	牛乳	人参, 青梗菜	にんにく, 生姜, 白菜, もやし, 長ねぎ, 春巻, カラマンダリン	精白米, 砂糖	菜種油	674kcal 22.3g
16(水)	ご飯 かすうどん風汁 揚げタコ焼きソースがけ3個 菊菜(春菊)ともやしのサラダ ・塩中華ドレッシング ポンデドーナツチョコがけ 低温殺菌牛乳 	牛肉, かつお粉, 蒲鉾	あおさのり, 牛乳	人参, 春菊	大根, 白菜, 長ねぎ, もやし	精白米, うどん, 砂糖, 天かす, たこ焼き, ポンデドーナツ, チョコがけ	菜種油, ドレッシング	832kcal 24.8g
大阪府郷土料理献立								
17(木)	ミルクパン 春野菜トマトシチュー イカナゲツト3個 海藻サラダ・ノンオイル青じそドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉, イカナゲツト	海藻ミックス, 若布, 牛乳	人参, トマト, トマトケチャップ	セロリ, にんにく, 玉葱, 大根, きゅうり	パン, じゃが芋, 小麦粉	菜種油	845kcal 33.1g
18(金)	玄米ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 手作りひじき入りハンバーグ 春雨サラダノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳 よい歯の日献立	豆腐, 油揚げ, 味噌, 豚肉, 大豆ミート, ポークハム	ひじき, 牛乳	小松菜, 人参	大根, えのき茸, 長ねぎ, 玉葱, 生姜, もやし, きゅうり	精白米, もち玄米, パン粉, 春雨	菜種油, ノンエッグマヨネーズ	748kcal 33.6g
21(月)	ご飯 新玉ねぎの味噌汁 赤魚の塩麹漬け焼き 春キャベツとたくあんのパリポリ和え 湘南ゴールドゼリー 低温殺菌牛乳 穀雨（こくう）献立	生揚げ, 味噌, 赤魚, かつお節	若布, 牛乳		玉葱, ゆで干し大根, 生姜, キャベツ, 大根, きゅうり, たくあん	精白米, 湘南ゴールドゼリー	菜種油	668kcal 32.7g



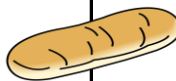
令和7年度 4月分中学校給食予定表

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177



日付	献立名	主に体の組織をつくる						主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)				
22(火)	醤油つけラーメン 棒餃子2本 りんご&ももゼリー 低温殺菌牛乳 	豚肉	牛乳	人参,青梗菜	にんにく, 生姜,メンマ,ホールコーン,もやし,白菜,長ねぎ,餃子ロール,りんごゼリー	中華麺,砂糖,澱粉,ももゼリー					843kcal 34.4g
23(水)	ご飯 豚汁 竹輪の磯辺揚げ2本 豆もやしと豆腐ガンスーの胡麻和え 低温殺菌牛乳	豚肉,生揚げ,味噌,竹輪,豆腐干絲	あおさのり,牛乳	人参,ほうれん草	牛蒡,こんにゃく,大根,長ねぎ,小大豆,もやし	精白米,じゃが芋,小麦粉,砂糖	菜種油,ごま				743kcal 29.2g
24(木)	アスパラチキンカレーライス 鮫カツ ひじきサラダ ・ノンオイルクリーミー胡麻ドレッシング 低温殺菌牛乳 	鶏肉,鮫	ひじき,牛乳	人参,トマト,トマトケチャップ,アスパラガス	にんにく, 生姜,セロリ,玉葱,りんご,ホールコーン,大根,きゅうり	精白米,じゃが芋,砂糖,小麦粉,パン粉	菜種油				868kcal 33.7g
25(金)	きなこ揚げパン アルファベットマカロニスープ フランクフルトマトソースがけ 春キャベツと桜蒲鉾のサラダ フレンチドレッシング和え 低温殺菌牛乳 	きなこ,ベーコン,フランクフルト,蒲鉾	牛乳	人参,ピーマン,トマト,トマトケチャップ,小松菜	セロリ,玉葱,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,りんご	パン,砂糖,じゃが芋,マカロニ,澱粉	菜種油				853kcal 29.9g
28(月)	ご飯 切干し大根と小松菜ボールの味噌汁 がり胡麻チキン カラフルこんにゃくサラダ ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	小松菜ボール,味噌,鶏肉	若布,牛乳	人参	切干し大根,えのき茸,長ねぎ,にんにく,こんにゃく,キャベツ	精白米	菜種油,ごま,ごま油,ドレッシング				666kcal 32.7g
30(水)	食パン2枚切り いちごジャム ミネストローネスープ 鰯フライソースがけ コールスローサラダ・コールスロードレッシング 低温殺菌コーヒーミルク 	豚肉,ミックスビーンズ,鰯	コーヒーミルク	人参,豆苗,トマト,ケチャップ,トマト	にんにく,セロリ,玉葱,ホールコーン,キャベツ,きゅうり	パン,苺ジャム,じゃが芋,砂糖,小麦粉,パン粉	菜種油,ドレッシング				824kcal 34.1g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 782kcal たんぱく質 32.1g



ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、みなさんの健やかな成長を支え、るとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食をお届けします。今年度は『二十四(にじゅう)節気(せつき)』の献立も取り入れます。『二十四(にじゅう)節気(せつき)』は春・夏・秋・冬を6つに分けて季節を表す言葉をつけたものです。4月は清明献立、穀雨献立を取り入れています。

くにたちの野菜
使ってます(太字)



魚には、骨があります。

