



# 4月 給食献立表

令和7年度  
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量					
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
10	木	○	麦ごはん【給食開始】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 鶏肉 ぎょうざ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	775	30.6	19.6			
11	金	○	米粉パン【よくかんで食べる献立】 チリコンカン きびなごカリフライ(4尾) カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 きびなご	人参 パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン じゃがいも エッグアーマヨネーズ	油	848	39.0	32.8			
14	月	○	ポークカレーライス【1年生給食開始】 フルーツのアセロラジュレあえ	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも パイナップル アセロラ レーズン	米 麦 じゃがいも	油	769	21.1	14.8			
15	火	○	豚キムチご飯【カルシウムの多い献立】 春雨スープ もやしとひじきのサラダ タルト	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 ニラ	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが りんご	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	741	25.8	20.7			
16	水	○	麦ごはん【不足しがちな食品:大豆製品】 厚揚げの旨煮 ほき天玉あげ ほうれん草とエリンギのソテー	厚揚げ 卵 ほき 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ エリンギ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖	油	815	31.2	26.9			
17	木	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 ししゃも(2尾) 切り干し大根の炒め煮 豆乳ムース	てんぷら みそ わかめ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	722	22.4	16.3			
18	金	○	キャロットパン【旬の食材:アスパラガス】 アスパラベーコンスパゲッティ チキンソテー スナッペンとツナのサラダ	鶏肉 ベーコン まぐろ	牛乳	人参 アスパラガス トマト	玉ねぎ にんにく スナッペン レモン	パン スパゲッティ	油	789	32.8	33.2			
21	月	○	麦ごはん【食物繊維の多い食品】 味噌汁 いわしの梅煮 きんぴらごぼう さつまポテト	鰯 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ ごぼう	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま	770	24.7	21.1			
22	火	○	ハヤシライス(麦ごはん) フレンチサラダ ヨーグルト【不足しがちな食品:乳製品】	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米 麦 砂糖	油	783	29.7	19.4			
23	水	○	麦ごはん【旬の食材:春キャベツ】 ツナじゃが 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	800	28.6	20.7			
24	木	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ	鶏肉 豆腐 鮭 なた 卵	牛乳	人参 ねぎ しそ	キャベツ しいたけ しめじ	米 麦 でんぶん	油	760	34.5	23.1			
25	金	○	セルフバーガー【ビタミンCの多い献立】 (横割りパン 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ) ミネストローネ クレープ(いちご)	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 いんげん トマト	玉葱 スズキキニ 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ	オリーブ油	845	30.9	29.7			
30	水	○	たけのごはん【鉄の多い献立】 あさりのみそ汁 揚げさばのごまだれ 酢の物	あさり さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参	きゅうり 絹さや しょうが たけのこ 枝豆 しいたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	749	39.4	21.6			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			777	29.2	22.5
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量			830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。(今月は17日実施)  
昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

## 食物アレルギー対応について

食物アレルギー対応給食は、小学校と同様に行います。  
(除去食は卵・乳製品のみ調理の最終段階に限る)  
申し込みには生活管理指導表等の書類が必要です。  
詳しくは担任又は栄養教諭までお問い合わせください。

## 給食室より

入学・進級おめでとうございます。  
給食室では14名の調理員で、皆さんが  
元気に学校生活を送れるよう、精一杯給食  
を作っていきます。  
一年間よろしくお願いいたします。



学校給食は、一日に必要な栄養の約1/3が摂取できるように  
文部科学省により定められている摂取基準に沿って献立を立て  
ています。残りの2/3は、朝食や夕食でしっかりとらしましょう。

