



令和7年 4月



予定献立表(中学校)



匠瑤市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー		
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質	
9	ソフトフランスパン 水 鶏肉レモンバジル揚げ 春キャベツのクラムチャウダー	○	鶏肉 ベーコン あさり ヨーグルト 牛乳	パン でん粉 油 じゃが芋 ベシヤメルソース 砂糖 ナタデココ 白いんげん豆	レモン にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ バイン みかん りんご パナナ いちご	入学・進級おめでとうございます。今年度の給食がスタートします。給食センター職員一同、みなさんにおいしい給食を届けられるよう頑張ります。♡	819kcal	30.3g 31.7g 438mg 3.1g	
10	キラリもち麦入りご飯 木 カレー豚丼の具 お祝いチョコレートケーキ カニカマと春野菜のサラダ	ジ ヨ ア	豚肉 かにかま ジョア	米 キラリもち麦 砂糖 小麦粉 ドレッシング ケーキ	生姜 こんにゃく 玉ねぎ しめじ えのきたけ グリンピース アスパラガス キャベツ 人参 コーン	入学	896kcal	31.3g 27.3g 330mg 2.0g	
11	ご飯 金 豚肉生姜焼き 納豆あえ 新じゃがいものみそ汁	○	豚肉 栄養だし 油揚げ 豆腐 みそ かまぼこ 納豆 鰹節 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 ミルメーク	生姜 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 もやし 野沢菜	新じゃが芋は、春先から出回るじゃが芋のことです。皮が薄く、水分が多いので、ねっとり感があるのが特徴です。旬の味覚を味わって食べましょう。	786kcal	32.8g 24.8g 372mg 2.6g	
14	赤飯 月 いかレモンソース お祝いすまし汁	○	いか 豆腐 ひじき かまぼこ 鶏肉 はんぺん 大豆 生揚げ 牛乳	米 小豆 でん粉 油 砂糖	レモン 人参 大根 ねぎ れんこん こんにゃく	和食では、ごはん茶碗は左側汁わんは右側に置きます。	765kcal	35.3g 20.6g 452mg 3.9g	
15	ご飯 火 鮭照り焼き 豚汁	○	鮭 みそ 栄養だし 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 油 落花生	生姜 ねぎ ごぼう 人参 大根 こんにゃく 玉ねぎ ピーマン	ナッツとピーマンの野菜炒めには、市内で収穫された落花生とピーマンを使います。	856kcal	40.0g 31.7g 367mg 2.5g	
16	パンズパン 水 マヨたまカツ ニョッキ入り人参シチュー	○	マヨたまカツ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	パン 油 ニョッキ ベシヤメルソース ゼリー 生クリーム	人参 玉ねぎ マッシュルーム かぶ みかん りんご バイン	パンズパンに、マヨたまカツとスライスチーズをはさんで、ハンバーガーを作って食べましょう。	888kcal	29.4g 32.8g 674mg 3.5g	
17	キラリもち麦入りご飯 木 焼き餃子 マーボー野菜丼の具	○	餃子 豚肉 豆腐 かまぼこ 海そう 牛乳	米 キラリもち麦 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ もやし 赤ピーマン	よくかんで食べよう!	787kcal	28.7g 24.4g 515mg 2.9g	
18	ご飯【有機米】 金 れんこんつくねバーグ 野菜つみれ汁	○	鶏肉 卵 おしゃべりみそ 豆腐 野菜つみれ 豚肉 牛乳 煮干し	米 パン粉 でん粉 ごま ごま油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜 ねぎ にんにく コーン もやし	★地産地消デー★ 今日の献立は、匠瑤市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	812kcal	41.1g 25.5g 471mg 3.3g	
21	ご飯 月 おからコロッケ 春キャベツのみそ汁	○	栄養だし みそ 油揚げ 豆腐 さば 牛乳 ヨーグルト	米 油 おからコロッケ 砂糖	人参 大根 キャベツ 生姜 玉ねぎ れんこん 椎茸 赤ピーマン	一年中食べることのできるキャベツですが、季節によって特徴があります。春キャベツは、みずみずしく柔らかい食感が楽しめます。	794kcal	30.5g 21.3g 483mg 2.3g	
22	キラリもち麦入りご飯 火 お麩のラスク ポークカレー	○	豚肉 スキムミルク わかめ 竹輪 鰹節 海苔 牛乳	米 キラリもち麦 砂糖 麩 バター 油 じゃが芋 カレールウ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 赤ピーマン	市内の小西製粉で作られている「焼き麩」と、バター、油、きび砂糖を使ってお麩のラスクを作ります。	819kcal	27.8g 24.7g 323mg 2.6g	
23	はちみつパン 水 トマトミートオムレツ ジュリエンスープ	○	トマトミートオムレツ ベーコン ウインナー 牛乳	パン 油 ペンネ ゼリー ジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ にんにく コーン	ジュリエンスープは、フランスの家庭料理です。フランス語で「干切り」を意味する「ジュリエヌ」が名前の由来です。	799kcal	27.3g 25.9g 428mg 3.4g	
24	ご飯 木 さばミルクしょうゆ焼 なめこと豆腐のみそ汁	○	さば 豆腐 みそ わかめ ベーコン 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま ふりかけ	人参 大根 なめこ ねぎ 椎茸 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	給食では、市内で加工された調味料を使用しています。今日は、「みやもと山」のしょうゆ焼と牛乳に漬け込んださばを焼いて調理します。	807kcal	33.5g 28.6g 382mg 2.7g	
25	ターメリックライス 金 チュロス エビボールと春野菜のスープ	ジ ヨ ア	エビボール 豚肉 大豆 チーズ ジョア	米 バター チュロス 油 砂糖 マロニー	人参 玉ねぎ コーン かぶ にんにく セロリー トマト ピーマン		806kcal	32.2g 21.4g 815mg 2.2g	
28	ご飯 月 あじ磯辺フライ たけのこと絹さやのみそ汁	○	あじ磯辺フライ 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま	たけのこ えのきたけ きぬさや ねぎ ごぼう 人参 いんげん	今が旬のたけのこは成長するのが早く、土の上に「め」が出てから10日ほどで「竹」になります。今日は、アク抜きした生たけのこを使用します。	771kcal	35.6g 21.9g 499mg 2.2g	
30	ミルクロールパン 水 ウィンナードック ポークビーンス	ジ ヨ ア	フランクフルト 卵 豚肉 大豆 チーズ ツナ ジョア 牛乳	パン ホットケーキミックス 油 じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 ドレッシング 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	ウィンナードックは、フランクフルトにホットケーキミックス・牛乳・卵で作った衣をつけて揚げます。ケチャップを付けて食べましょう。	841kcal	33.9g 31.5g 743mg 2.8g	
<p>*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。 基準栄養量</p> <p>よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。</p> <p>*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。</p> <p>*米は、市内産を使用します。</p> <p>*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。</p>							<p>エネルギー 830kcal</p> <p>たんぱく質 26~41g</p> <p>脂 質 18~27g</p> <p>カルシウム 450mg</p> <p>食塩相当量 2.5g</p>	<p>*材料の都合により</p> <p>献立を変更することがあります。</p> <p>給食がはじまります</p>	<p>エネルギー 816kcal</p> <p>たんぱく質 32.6g</p> <p>脂 質 26.2g</p> <p>カルシウム 486mg</p> <p>食塩相当量 2.8g</p>

*4・5月分の給食費の引き落としは、6月2日(月)です。口座の確認をお願いします。