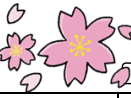


令和7年

4月 学校給食献立表（中学校・特支中）

東部共同調理場

日	曜	献立名  食材等の都合により献立が変わることがあります		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				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		
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
8	火	丸パン 横切り スライスチーズ	牛乳 グリルチキン コールスローサラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも	オリーブオイル	769 38.8 33.1 4.2
9	水	ごはん	牛乳 二色そばろ 切り干し大根のあえもの じゃがいもとたまねぎのみそ汁	とり肉 大豆 たまご 油あげ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	753 31.8 21.9 3.3
10	木	ごはん	牛乳 ポークカレー コーンサラダ 豆乳プリン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	ごはん じゃがいも プリン	油	786 21.5 21.6 2.7
11	金	ごはん	牛乳 春巻 うま塩もやしサラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん はるまきのかわ さとう	油 ごま油	818 27.7 26.9 2.9
14	月	ごはん	牛乳 かに玉あんかけ 春雨サラダ 豆乳みそスープ	たまご かに とり肉 とうふ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油 ごま	740 25.5 20.3 2.8
15	火	行事食 菜飯	牛乳 ほきみそフライ キャベツのごまあえ すまし汁 お祝いゼリー	ほき みそ かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ さとう ゼリー	油 ごま	752 30.3 19.3 3.2
16	水	ごはん	牛乳 和風肉団子(3) 昆布づけ 肉じゃが	肉だんご ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	油	850 30.1 25.1 3.7
17	木	ココアパン	牛乳 チキンナゲット(3) 野菜サラダ ABCスープ	チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	784 30.5 28.4 3.4
18	金	ごはん	牛乳 だし巻きたまご 上州きんぴら 鶏だんご汁 ももミニゼリー	たまご ぶた肉 さつまあげ とりつみれ みそ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ だいこん	ごはん さとう ゼリー	ごま 油	815 29.9 24.3 3.3
21	月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおひたし けんちん汁	さば みそ ちくわ とうふ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ しめじ こんにやく	ごはん	油	795 30.3 28.8 2.9
22	火	こめっこばん	牛乳 ハンバーグトマトソースかけ イタリアンサラダ コーンチャウダー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン さとう	油	833 23.1 20.8 2.4
23	水	ラーメン	牛乳 たこメンチ もやしときゅうりの中華あえ みそラーメンスープ	たこメンチ ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが	ラーメン さとう	油 ごま油	754 35.1 20.9 4.7
24	木	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス ツナコーンサラダ アセロラゼリー	ぶた肉 まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも ゼリー	油	868 35.1 34.7 4.3
25	金	ごはん	牛乳 鮭とチーズのソフトカツ 海藻ツナサラダ ワンタンスープ	さけ まぐろ なると ぶた肉	牛乳 チーズ かいそう	にんじん チンゲン菜 にら	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん パンこ わんたんのかわ	油	742 31.1 17.4 3.1
28	月	ごはん	牛乳 韓国風焼肉 小松菜のナムル カムジャック	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ はくさい もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	758 32.6 22.2 3.5
30	水	ごはん	牛乳 若鶏のからあげ(2) キャベツのおかかあえ にらのみそ汁	とり肉 かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも	油	843 33.9 29.7 3.1

今月の献立目標 『給食について知ろう』

調理場では、旬の食材や地場産物をより多くとり入れられるよう工夫し、行事食や郷土料理、世界の料理など様々な料理を提供します。

※ 行事食は市内統一献立です。

※()の中の数はいりつけ数です。

月平均栄養量

791
30.4
24.7
3.3

【今月の前橋産の食材】



お米 キャベツ ねぎ



<今月の行事食 —入学・進級祝い—>

菜飯 牛乳
ほきみそフライ
キャベツのごまあえ
すまし汁 お祝いゼリー

睡眠不足に
なっていますか？

睡眠不足になっていませんか？勉強することはとても大切ですが、寝不足で生活リズムが崩れてしまうと体調も崩しやすくなってしまいます。また、睡眠中は脳が記録の整理や定着を行っています。十分な睡眠時間を確保するように心がけましょう！

