



令和7年4月

中学校学校給食献立表(B)

西部共同調理場

| 日 | 曜 | こんだてめい 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 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソースかけ 野菜サラダ わかめスープ | ハンバーグ とうふ なると | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ | ごはん さとう | あぶら ドレッシング ごまあぶら ごま | 772 27.3 23.7 3.2 | |
| 9 | 水 | ごはん | 牛乳 | 春巻 もやしときゅうりの中華あえ 八宝菜 | ぶたにく いか なると | 牛乳 | にんじん ちんげんさい | もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ | ごはん はるまきのかわ かたくりこ | あぶら ドレッシング ごまあぶら | 774 28.9 23.2 2.9 | |
| 10 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー ツナサラダ 青りんごゼリー | ぶたにく まぐろ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご | むぎごはん じゃがいも ゼリー | あぶら ドレッシング | 813 23.3 20.7 2.9 | |
| 11 | 金 | メロンパン | 牛乳 | フランクフルトケチャップかけ コールスロー コンソメスープ | フランクフルト ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん にんにく | パン じゃがいも | ドレッシング | 803 25.0 38.5 3.6 | |
| 14 | 月 | ごはん | 牛乳 | 鶏つくねのてりやき 昆布づけ 高野豆腐のみそ汁 | とりにく みそ こおやどうふ あぶらあげ ぶたにく | 牛乳 こんぶ | にんじん ごまつな | キャベツ きゅうり もやし たまねぎ だいこん ねぎ | ごはん かたくりこ さとう パンこ こむぎこ | ごま | 745 29.9 20.0 3.3 | |
| 15 | 火 | 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 とりにく とうにゅう | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ しいたけ いちご | ごはん さとう パンこ ゼリー | あぶら ごま | 748 30.5 18.7 3.2 | |
| 16 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 のり酢あえ けんちん汁 | さば みそ ちくわ あぶらあげ とうふ | 牛乳 のり | にんじん ごまつな | キャベツ もやし しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく | ごはん さとう | あぶら ごまあぶら | 794 29.0 28.4 2.9 | |
| 17 | 木 | アップルパン | 牛乳 | トマトオムレツ 三色サラダ 大豆とペンネのミートソース | たまご だいたい ぶたにく みそ | 牛乳 | にんじん トマト ピーマン | もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが りんご | パン マカロニ さとう | あぶら バター ドレッシング | 814 34.5 26.5 3.9 | |
| 18 | 金 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい(2) ナムル 中華風コーンスープ | ぶたにく たまご | 牛乳 | にんじん ほうれんそう ちんげんさい | もやし コーン たまねぎ | ごはん しゅうまいの皮 | ごまあぶら ドレッシング | 762 23.0 20.3 3.6 | |
| 21 | 月 | ごはん | 牛乳 | さわらの西京焼き 香味づけ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 | さわら とうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ | ごはん じゃがいも | ごま | 693 31.8 17.7 2.7 | |
| 22 | 火 | キャロット ピラフ | 牛乳 | ホワイトドリアソース イタリアンサラダ いちごゼリーフルーツあえ | ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ パプリカ | たまねぎ きゅうり マッシュルーム いちご キャベツ コーン もも みかん バイン | ピラフ ゼリー | あぶら ドレッシング | 811 21.1 20.1 4.2 | |
| 23 | 水 | ラーメン | 牛乳 | 揚げぎょうざ(2) うま塩キャベツ しょうゆラーメンスープ 米粉ワッフル | ぶたにく なると | 牛乳 わかめ | にんじん ちんげんさい | キャベツ きゅうり ねぎ もやし にんにく | ラーメン ぎょうざのかわ こめクラッフル | あぶら ドレッシング | 794 33.1 22.0 5.4 | |
| 24 | 木 | ココアパン | 牛乳 | ケチャップミートボール(3) アスパラサラダ ABCスープ | ミートボール ベーコン | 牛乳 | にんじん アスパラガス | キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん コーン | パン マカロニ | ドレッシング | 792 31.1 24.8 3.3 | |
| 25 | 金 | ごはん | 牛乳 | かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根のカムカムあえ なめこ汁 | ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 | にんじん ごまつな かぼちゃ | だいこん きゅうり もやし なめこ ねぎ | ごはん パンこ | あぶら ドレッシング ごま | 750 22.4 22.2 2.3 | |
| 28 | 月 | ごはん | 牛乳 | だし巻きたまご 大豆の磯煮 tonton汁 | ミートボール たまご あぶらあげ みそ ぶたにく だいたい とうふ さつまあげ | 牛乳 ひじき | にんじん | こんにゃく だいこん ねぎ しめじ しょうが | ごはん さとう すいとん | あぶら バター | 763 29.7 18.5 2.9 | |
| 29 | 火 | 昭和の日 | | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 | 若鶏のからあげ(2) 春キャベツの塩こんぶあえ ふのみそ汁 レモンソーダゼリー | とりにく ふ あぶらあげ みそ | 牛乳 こんぶ | にんじん ごまつな | しょうが キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ レモン | ごはん ゼリー かたくりこ じゃがいも | あぶら | 901 31.4 29.8 3.3 | |

※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ノ)はソースがつきます。

月平均栄養量

783
28.3
23.5
3.4

【今月の行事食】入学祝い * 毎月、季節の行事にちなんだ献立が登場します。

【今月の前橋産食材】こめ とりにく * 学校給食は地産地消につとめています。



学校給食は 学校生活の応援団

しっかり食べて
授業&部活、がんばろう!

