

# 令和7年4月中学校給食献立表 北部共同調理場(電話:269-7082)

日	曜	献立名		食品の働き						栄養価	
				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 (kcal)	たんぱく質 (g)
				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		
食材等の都合により献立が変わることがあります。											
8	火	ツイストパン	牛乳	チキンマスタード焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パプリカ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	697 29.7 25.4 3.1
9	水	菜めし	牛乳	ほきみそフライ <span style="background-color: yellow;">行事食 入学進級祝いの献立</span> 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 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん パン粉 さとう ゼリー	油 ごま	753 31.0 18.8 3.3
10	木	ごはん	牛乳	二色そばろ のり酢あえ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 大豆 高野豆腐 みそ 油あげ 卵	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし きゅうり しょうが だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	736 31.7 22.4 3.1
11	金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ チーズサラダ ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ABCマカロニ さとう	ドレッシング 油	807 32.4 32.7 3.7
14	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き キムチあえ 呉汁	さば 油あげ 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん	油	767 29.2 26.9 2.0
15	火	ごはん	牛乳	チキンソースカツ 三色あえ tonton汁	鶏肉 豚肉 油あげ 豆腐 ミートボール みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ねぎ だいこん こんにゃく しょうが しめじ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう すいどん パン粉	油 バター ドレッシング	810 28.6 23.5 2.8
16	水	ココアパン	牛乳	ツナマヨオムレツ カラフルサラダ パンネのミートソース煮	ツナ 卵 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ にんにく エリンギ	パン パンネマカロニ	ドレッシング 油	856 31.8 27.0 2.9
17	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 うま塩サラダ 水ぎょうざスープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン チゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	ごはん ぎょうざの皮 さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	749 29.2 18.3 3.1
18	金	ゆめロール	牛乳	パリッオーネ 枝豆サラダ コーンクリームスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも 小麦粉	ドレッシング 油	805 26.5 29.0 3.3
21	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ レモンソーダゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	ドレッシング 油	821 25.0 22.6 2.6
22	火	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(3) 海藻サラダ 家常豆腐	えび いか 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 海藻	にんじん	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しょうが しいたけ にんにく ねぎ	ごはん さとう 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ドレッシング	767 30.2 20.9 2.7
23	水	こめっこぼん	コーヒ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ ジャーマンポテト ラビオリスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも 元祖の皮	油	842 28.5 27.9 3.8
24	木	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き ひじきの炒り煮 鶏だんごみそ汁	赤魚 大豆 豆腐 油あげ 鶏だんご みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	油	708 31.8 17.4 2.5
25	金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 昆布づけ 田舎汁	鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん もやし ねぎ	ごはん じゃがいも 片栗粉	油 ごま	837 34.2 31.2 3.3
28	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	848 25.4 21.9 2.8
30	水	ラーメン	牛乳	肉だんごケチャップソース(2) ナムル とんこつしょうゆラーメン	肉だんご 豚肉 なると	牛乳	にんじん チゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	ラーメン	油 ドレッシング	718 35.1 19.3 5.2
										783	
										月平均栄養量	
										30.0	
										24.1	
										3.1	

## ご入学・ご進級おめでとうございます

☆( )の数はもりつけ数です。

新しい教室で、新しい先生や仲間との学校生活がはじまります。中学生は、体が大人に向けてぐんと成長する時期です。バランスのよい食事と、適度な運動を心がけましょう。



朝ごはんを食べると

体が目をさます

体温があがる

おなかがあがります

生活リズムがととのう

集中力アップ!

授業に集中できる

部活もがんばれる

【今月の前橋産の食材】  
米、鶏肉、きゅうり、こまつな、キャベツ、ねぎなど