



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	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き ツナサラダ コーンシチュー	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ エリンギ	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ 油	844 36.0 31.6 3.4
9 水	ごはん	牛乳	さばのおかか煮 ひじきの炒り煮 たまねぎのみそ汁	さば とうふ かつおぶし 油あげ みそ だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しらたき しいたけ えのきたけ	ごはん さとう	油	750 32.1 22.4 2.8
10 木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) もやしのナムル 麻婆豆腐	ぎょうざ ぶた肉 みそ とうふ だいず	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	783 29.0 20.6 3.2
11 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン もも	麦ごはん じゃがいも さとう	油	869 24.6 20.9 3.0
14 月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き こまつなのおかかあえ じゃがいものみそ汁	とりつくね 油あげ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	757 30.1 20.3 3.0
15 火	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ 切干大根の含め煮 キャベツ入り豚汁	さわら みそ 油あげ とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ キャベツ たまねぎ こんにゃく えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	油 ごま油	799 33.4 25.5 2.8
16 水	丸パン 横切り スライスチーズ	牛乳	グリルチキン 三色サラダ ABCスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん みずな	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ コーン にんにく	パン さとう マカロニ	油	756 38.1 31.1 4.4
17 木	なめし	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 とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな あおな	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ	ごはん さとう ゼリー	油 ごま	749 29.5 19.7 3.3
18 金	ごはん	牛乳	豚キムチ 春雨サラダ わかめスープ 味付小魚	ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごま油 ごま	724 31.7 17.2 3.9
21 月	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 野菜炒め にらのみそ汁	とり肉 みそ ウインナー 油あげ	牛乳	にんじん にら ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも かたくりこ	油	847 38.6 28.9 3.5
22 火	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) パンパンジーサラダ しょうゆラーメンスープ レモンソーダゼリー	しゅうまい ぶた肉 なると みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ	ラーメン さとう ゼリー	ごま ごま油	750 32.7 15.8 5.2
23 水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 千草あえ 鶏肉と大根の煮つけ オレンジ	あじ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	もやし コーン だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう オレンジ	ごはん さとう	油	730 37.1 16.7 3.1
24 木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ もやし だいこん	パン じゃがいも さとう	油	781 32.2 29.0 3.5
25 金	ごはん	牛乳	カレイの米粉フライ(ソ) 香味づけ ふのみそ汁	カレイ みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ だいこん	ごはん ふ さとう	油 ごま	706 29.2 24.5 2.5
28 月	発芽玄米 ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コーンサラダ ★ヨーグルト	ぶた肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり	はつがげんまい さとう じゃがいも	油	864 29.2 23.7 2.7
30 水	ごはん	牛乳	チキンソースカツ 昆布づけ けんちん汁	チキンカツ とうふ ちくわ 油あげ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	746 29.0 20.5 3.4

4月の献立目標「給食について知ろう！」

新しいクラス、新しい教室での給食がはじまります。  
クラスの友人や先生と協力して準備をしましょう。



○()の数はもりつけ数です

○★印は学校配送です

○食材の産地のお知らせ(予定)

【群馬県】牛乳、豚肉、にら

【前橋市】米、チンゲンサイ

【富士見町】こまつな、キャベツ、きゅうり

月平均栄養量

778
32.0
23.0
3.4

ご入学・ご進級おめでとうございます。

すききらいなく給食を食べて、じょうぶな体をつくりましょう。



行事食～入学祝い～

なめし 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

\* 新1年生のみなさんへ \*

中学校の給食は、みなさんの急激な成長に合わせて  
量が増えます。毎日残さず給食を食べ、必要な栄養を  
補い、活動量が増える中学校でも健康にすごしましょう。