4月 献 立 予 定 表 （中学校）

令和7年度
あわら市学校給食センター

		赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
9 水	わかめご飯 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 元気もりもり小松菜スープ もやしとあげのごま酢和え	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 薄揚げ	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 豆乳バター ごま油 ごま	トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ まいたけ もやし きゅうり	731 kcal 30.1 g 25.5 g 3.5 g	100.1 g
10 木	ご飯 牛乳 たこナゲット(3個) 春野菜のポトフ 大根サラダ	たこ いか たちうお ウィンナー ツナ	牛乳 わかめ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング	にんじん グリーン アスパラガス 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ セロリ 大根 きゅうり コーン しいたけ りんご	749 kcal 25.0 g 30.1 g 2.4 g	110.6 g
11 金	ご飯 牛乳 オムレツ クラムチャウダー ちくわのみそドレッシング和え アイアン献立	卵 あさり ベーコン ちくわ みそ	牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃがいも 米粉 小麦粉	油 生クリーム ホワイトルウ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり	769 kcal 27.1 g 25.6 g 2.6 g	113.6 g
14 月	ご飯 牛乳 ショーロンポー(2個) 厚揚げのチリソース煮 わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	米 はるさめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ きゅうり	729 kcal 26.8 g 23.1 g 2.3 g	107.6 g
15 火	バンズパン 牛乳 フィッシュフライ 1食用ノンエッグタルタルソース ジュリエンヌスープ 焼きそば	タラ 大豆粉 鶏肉 豚肉	牛乳	パン 米粉パン粉 でん粉 砂糖 焼きそば麺	油	パセリ にんじん ピーマン	きゅうり 玉ねぎ 大根 セロリ もやし キャベツ	739 kcal 31.8 g 25.5 g 3.8 g	96.1 g
16 水	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 中華風コーンスープ 卯の花の炒り煮	鶏肉 ベーコン 絹豆腐 ちくわ おから 薄揚げ	牛乳 ひじき	米 砂糖	油	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ コーン ごぼう 干ししいたけ	726 kcal 33.2 g 25.4 g 2.8 g	96.4 g
17 木	**【入学・進級お祝い献立】** 鶏ごぼうライス 牛乳 コロッケ あおさのみそ汁 野菜の塩こうじ和え お祝いクレープ	鶏肉 絹豆腐 みそ ロースハム	牛乳 のり	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ふ クレープ	油 ごま油	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう えだまめ コーン 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ もやし	776 kcal 26.4 g 30.0 g 3.3 g	106.0 g
18 金	ご飯 牛乳 焼きチーズ天 江戸っ子煮 即席漬け は 歯っぴー献立	すり身 豚肉 高野豆腐 大豆	牛乳 チーズ 昆布	米 じゃがいも 砂糖	油	にんじん 水菜	玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく キャベツ	675 kcal 28.9 g 17.5 g 3.0 g	109.1 g
21 月	ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 もずくスープ 小松菜の炒め物 野菜とくだもののゼリー 目によい献立	さば みそ 絹豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 もずく	米 はるさめ でん粉 砂糖 ゼリー	ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ ぶなしめじ	755 kcal 31.4 g 22.7 g 2.6 g	111.7 g
22 火	ご飯 牛乳 お好みねぎ焼き 1食お好みソース 新じゃがのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	たらすり身 いか 鶏肉 かつお節	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	にんじん ブロッコリー	ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく キャベツ	647 kcal 24.0 g 12.8 g 2.1 g	116.4 g
23 水	ご飯 牛乳 牛肉とごぼうの甘辛炒め なめこのみそ汁 切干大根サラダ	牛肉 はんぺん 薄揚げ みそ 焼き豚	牛乳	米 砂糖	ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ なめこ キャベツ きゅうり 切干大根	648 kcal 23.4 g 20.1 g 2.3 g	98.3 g
24 木	ご飯 牛乳 プリプリえび餃子(2個) 麻婆豆腐 もやしのナムル	えび 豚肉 大豆ミート 絹豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 米粉 小麦粉	油 ごま油	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ 白ねぎ もやし	748 kcal 26.8 g 26.8 g 2.2 g	104.5 g
25 金	あぶらげご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) 若竹スープ たくあん和え おばあちゃんの味の日	薄揚げ 鶏肉 絹豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり たくあん	790 kcal 30.7 g 31.2 g 4.0 g	100.7 g
28 月	麦ご飯 牛乳 だし巻きたまご チキンカレー パインサラダ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	米 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	にんじん トマト	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり パイン	732 kcal 26.0 g 20.3 g 3.1 g	115.9 g
30 水	ご飯 牛乳 しいらのかりんとう揚げ もやしとにらのみそ汁 マカロニサラダ いちごゼリー	しいら 厚揚げ みそ	牛乳	米 でん粉 黒砂糖 砂糖 マカロニ ゼリー	ごま油 油	にんじん にら 赤ピーマン	もやし えのきたけ キャベツ きゅうり らっきょう 梅干し	700 kcal 28.6 g 19.2 g 2.3 g	103.8 g

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市　給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

ご入学・ご進級おめでとうございます。みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願いいたします。
学校給食は「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。

栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

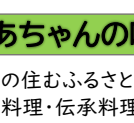
毎月登場する献立

あわら市では、毎月「おばあちゃんの味の日」、「アイアン献立」「歯（は）っぴー献立」「目によい献立」「行事献立」など、いろいろな献立が登場します。

アイアン献立
血液を作る栄養素「鉄」を多く含む献立（毎月1のつく日）

歯ッピー献立
骨や歯を丈夫にする栄養素「カルシウム」を多く含む献立（毎月8のつく日）

目によい献立
目によいとされる食べ物を使った献立（毎月19日）



おばあちゃんの味の日
わたしたちの住むふるさと「あわら市」の郷土料理・伝承料理やあわら市でとれる特産品を使った献立（毎月25日）