

令和7年 4月の予定献立表

日野市立大坂上中学校

日付	牛乳	献立名	主に使用する食品とその働き				カロリー kcal たんぱく質 g	メモ		
			血液や筋肉・骨など 体の組織を作る	体の調子を整える	体温や動カ エネルギーになる					
9水	○	親子丼 ししゃものカレー揚げ 海藻サラダ	鶏肉 卵 ししゃも 糸 寒天 まわかめ 牛乳	人参 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	米 きび砂糖 でんぷん 小麦粉	米油 ごま油	813 kcal 37.6 g	 両手山盛りいっぱいを音價に 1日350gの野菜を食へよう		
10木	○	入学祝い献立 赤飯 豚汁 トビウオフライ 野菜の海苔酢和え	ささげ とびうお 卵 豚肉 味噌 味噌 大豆 削り節	海苔 牛乳 小松菜 人参	もやし ごぼう 大根	米もち米 小麦粉 パン粉 きび砂糖 こんにゃく	黒ごま 米油		772 kcal 36.0 g	いちご
11金	○	カレーライス じゃことわかめのサラダ 果物（清見オレンジ）	豚肉 さば節	チーズ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉葱 キャベツ もやし 清見オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 きび砂糖	米油 バター オリーブ油 ごま	738 kcal 29.1 g	ヨーロッパやアジア では、古くから野生の いちごが食べられてい ましたが、現在のよう ないちごが生まれたの は200年ほど前のこと です。日本には江戸時 代末期にオランダから 伝わり、本格的な栽培 が始まったのは明治時 代以降です。もともと の旬は春から初夏でし たが、ハウス栽培の普 及や品種改良によって 冬にも収穫できるよう になりました。日本生 まれの品種は現在300 種以上あり、関東、東 海、九州地方を中心に 生産されています。代 表的なものに、栃木県 の「とちおとめ」、福 岡県の「あまおう」、 静岡県の「紅ほっぺ」 などがあります。
14月	○	ポークビーンズライス サモサ 野菜スープ	豚肉 大豆 ツ ナ ベーコン さば節	牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ にんにく 生姜 キャベツ	米 小麦粉 きび砂糖 きょうざの 皮 じゃがいも	米油 バター	815 kcal 32.2 g	
15火	○	ゆかりじゃこご飯 鯖の味噌煮 ひじきの和え物 けんちん汁	鯖 味噌 豆腐 厚削り	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	人参 わけぎ	生姜 コーン きゅうり ごぼう 大根	米 きび砂糖 じゃがいも こんにゃく	オリーブ油 ごま油	757 kcal 33.7 g	
16水	○	ジャージャー麺 粟米湯（中華風コーンスープ） 黒糖アーモンド	豚肉 大豆 味 噌 卵	まわかめ 牛 乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 椎茸 だけのご 長ねぎ もやし 玉葱 えのきたけ コーン	中華麺 きび砂糖 でんぷん 黒砂糖	ごま油 米油 アーモンド	755 kcal 32.0 g	
17木	○	麦ご飯 キムムッチ（ぶりかけ） 生揚げの中華煮 青梗菜のスープ	豚肉 生揚げ うずら卵 味噌 鶏肉 卵 厚削り	海苔 まわかめ 牛乳	人参 さやえんどう チンゲン菜	にんにく 生姜 長ねぎ 玉葱 椎茸 だけのご ぶなしめじ コーン	米 大麦 きび砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 米油	835 kcal 42.0 g	世界の料理 (ガーナ共和国)
18金	○	ツナドック マスタードサラダ シーフードチャウダー 果物（いちご）	ツナ いか え び 鮭 さば節	調理用牛乳 牛乳 生クリーム	パセリ 赤 ピーマン 人 参	コーン 玉葱 キャベツ きゅうり いちご	ミルクパン きび砂糖 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 米油 オリーブ油 バター	746 kcal 34.6 g	22日はガーナ共和 国等の西アフリカ周 辺で食べられてい る、ジョロフライス を作ります。ジョロ フライスはアフリカ 風パエリアともいわ れています。
21月	○	ご飯 ヤンニョムチキン ごま酢春雨 かきたま汁	鶏肉 卵 さば節	わかめ 牛乳	人参 青梗菜	にんにく 生姜 もやし きゅうり ぶなしめじ	米 でんぷん 小麦粉 きび砂糖 春雨	米油 ごま ごま油 いりごま すりごま	780 kcal 30.8 g	人参
22火	○	世界の料理 (ガーナ) ジョロフライス まめまめサラダ 春野菜のクリームシチュー 果物（生パイナップル）	鶏肉 大豆 ひ よこ豆 豚肉	調理用牛乳 牛乳 生クリーム	赤ピーマン 人参 トマト 小松菜 アスパラガス	にんにく 玉葱 枝豆 コーン キャベツ パイナップル	米 大麦 でんぷん はちみつ じゃがいも 小麦粉	米油 オリーブ油 バター	764 kcal 25.6 g	人参はセリやセロリ などと同じ「セリ科」 の野菜です。葉のうち に収穫した若も食用に されますが、にんじん といえは根の部分のこ とです。体内でビタミ ンAに変わるβ-カロ テンが多く含まれ、に んじんのオレンジ色は β-カロテンによるも のです。
23水	○	鶏肉ときのこの トマトスパゲッティ スパニッシュオムレツ わかめとツナのサラダ	鶏肉 卵 ツナ	粉チーズ ピザ用チーズ わかめ 牛乳	トマト	にんにく 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲッ ティ 小麦粉 じゃがいも きび砂糖	オリーブ油 バター 米油	745 kcal 35.5 g	
24木	○	わかめご飯 赤魚の煮付け 胡麻和え 新じゃがいものそぼろ煮	赤魚 油揚げ 豚肉 大豆 厚削り	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	生姜 もやし キャベツ 玉葱 椎茸	米 きび砂糖 じゃがいも しらだき でんぷん	いりごま すりごま 米油	840 kcal 38.7 g	
25金	○	ピザドック マセドアンサラダ 豆乳ポターージュ	ツナ ベーコン 豆乳	チーズ 牛乳	ピーマン トマト 人参 黄ピーマン パセリ	玉葱 マッシュルーム きゅうり エリンギ コーン クリームコーン	ミルクパン じゃがいも きび砂糖 でんぷん	米油 オリーブ油	752 kcal 30.8 g	
28月	○	キムチチャーハン 春巻き 大豆もやしのナムル わかめスープ	豚肉 ハム 豆腐 豚肉 さば節	わかめ 牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜キムチ だけのご 椎茸 大豆もやし 胡瓜 もやし	米 きび砂糖 春巻きの皮 春雨 でんぷん 小麦粉	米油 ごま油 ごま 揚げ油 いりごま すりごま	739 kcal 32.6 g	卵
30水	○	マーボー丼 ワンタンスープ 果物（生パイナップル）	豚肉 大豆 豆 腐 味噌 さば節	わかめ 牛乳	にら 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 椎茸 だけのご ねぎ もやし パイナップル	米 きび砂糖 でんぷん ワンタンの 皮	ごま油	751 kcal 34.4 g	今年度からきた栄養士の 梅田です。大坂上中でお いしく楽しい給食時間を すごしてくださいね。 たくさんのお見や感想を 気軽に聞かせてください。 よろしくお願ひします。

◇納品の都合等により、献立を変更することがあります。