



令和7年4月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜 日	主食 添加物	牛 乳	お か す	主 な 材 料 と 働 き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂		
8	火	ご飯	○	海藻サラダ（ドレッシング） ハヤシソース プリン	豚肉	牛乳 海藻 生クリーム	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉葱 しめじ グリーンピース	米 じゃが芋 プリン	油	871 26.8 24.7 1.9	
★1年生給食開始★												
9	水	ご飯	○	菜の花コロッケ（ソース） カル鉄サラダ 豆乳味噌汁 おめでとうデザート ゼリー入りプリン	豚肉 ハム 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳 ひじき チーズ	菜の花 人参 江戸菜	キャベツ 玉葱 コーン きゅうり 大根 長葱	米 じゃが芋 パン粉 プリン	油	877 29.4 28.3 3.4	
10	木	麦ご飯	○	にらまん 豚丼の具 酒々井味噌の小松菜汁	豚肉 にらまん 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	さやいんげん にら 人参 小松菜	玉葱 しらたき 長葱	米 麦 砂糖		874 38.1 24.5 4.0	
11	金	ご飯	○	鰯揚げ煮 バンサンスー ワントンスープ 中華蒸しパン	鰯 ハム 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	長葱 生姜 もやし きゅうり 干し椎茸	米 砂糖 澱粉 マロニー ワントン 蒸しパン	油 ごま ごま油	843 31.6 22.3 3.2	
14	月	ご飯	○	福神漬け ポークカレー ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 パイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ アロエ	米 じゃが芋	油	888 24.5 20.4 3.4	
15	火	ご飯	○	ハンバーグ トマトソース 春キャベツのフレンチサラダ なめこ汁	ハンバーグ ハム 豆腐 味噌	牛乳	トマト 人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり コーン 大根 なめこ 長葱	米 砂糖	油	828 33.1 25.9 3.7	
16	水	コッペパン （苺ジャム）	○	菜の花グラタン さつま芋サラダ 米粉のシチュー	ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	菜の花 ブロッコリー 人参	玉葱 コーン 枝豆 にんにく しめじ グリンピース	パン ジャム 米粉 マカロニ 小麦粉 さつま芋	油 バター マヨネーズ	849 34.2 30.7 3.4	
17	木	スパゲティ ナポリタン	○	コーンバターフライ（ソース） 花野菜サラダ（ドレッシング） レモンソーダゼリー	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ コーン カリフラワー	スパゲティ パン粉 澱粉 小麦粉 ゼリー	油 バター	764 23.7 33.3 3.7	
食育の日												
18	金	ご飯 （ふりかけ）	○	鯖味噌煮 ほうれん草和風サラダ 春のすまし汁	鯖 鶏肉 豆腐 はんぺん 味噌	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 人参 菜の花	キャベツ もやし えのき 干し椎茸 長葱	米 砂糖	油	845 33.2 29.4 3.6	
21	月	黒糖パン （マーガリン）	○	白身魚のフライ（ソース） ブロッコリーサラダ わかめスープ	白身魚 ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	コーン 玉葱 えのき	パン 小麦粉 パン粉	マーガリン 油 ごま	808 27.7 35.7 3.7	
22	火	麦ご飯	○	肉団子 3個 えのき茸の酢の物 酒々井味噌の豚汁 ヨーグルト	肉団子 かに蒲鉾 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	きゅうり えのき ごぼう 大根 里芋 蒟蒻 長葱	米 麦 きび砂糖		824 32.6 19.2 3.6	
23	水	ピラフ	○	鶏のマーマレード焼き 枝豆サラダ チンゲン菜スープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 ひじき	人参 赤ピーマン 小松菜 チンゲン菜	コーン 生姜 にんにく 枝豆 もやし 玉葱 筍 きくらげ	米 マーマレード 砂糖 澱粉	油	818 40.1 23.6 4.9	
24	木	ご飯	○	シューマイ 2個 ナムル 麻婆豆腐 ひと口みかんゼリー 2個	シューマイ 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 澱粉 ゼリー	油 ごま ごま油	895 35.1 27.4 3.7	
25	金	茹でうどん	○	厚焼き玉子 小松菜のマヨネーズ和え 肉うどん汁 プチたい焼き あんこ	豚肉 油揚げ なると 卵 ツナ	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	干し椎茸 長葱 コーン	うどん たい焼き	マヨネーズ	756 40.2 28.6 4.8	
28	月	ご飯	○	北海道野菜のさつま揚げ キャベツのごま酢和え 肉じゃが ちばの粒納豆	さつま揚げ 竹輪 豚肉 納豆	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ もやし 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 砂糖	ごま	848 33.8 20.4 3.0	
29	火	昭和の日			               							

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。
色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた
新年度が始まりました。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っておりますので、よろしくおねがい
いたします。



学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

月平均

エネルギー：830kcal
たんぱく質：27.0～41.5g
脂質：18.4～27.7g
食塩相当量：2.5g未満

841
32.6
26.2
3.6

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

さつま芋

長葱

味噌
・10日：小松菜汁
・22日：豚汁