

令和7年4月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
✧ 春野菜使用献立 ✧					
8 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	かつおと生揚げのごまがらめ	◆かつおでん粉付き・生揚げ	しょうが	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん・酒
	カリカリ野菜		かぶ・きゅうり・人参	砂糖	酢・塩
10 (木)	じゃがいものみそ汁	みそ	大根・玉ねぎ・人参・小松菜	じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
	肉うどん(ソフトめん)	豚肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ(2)	◆ししゃもフライ(魚卵)		油	
11 (金)	ポテトサラダ		きゅうり・人参・とうもろこし	じゃがいも・◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖	酢・こしょう
	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
	マカロニサラダ	◆まぐろ油漬け	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	マカロニ	◆イタリアンドレッシング
	とり肉と野菜のスープ	とり肉	玉ねぎ・人参・小松菜	油・じゃがいも	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
✧ 入学・進級お祝い献立 ✧					
14 (月)	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト・ブルーン	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	海藻サラダ	わかめ・つのまた・こんが・茎わかめ・寒天・赤すぎのり・白すぎのり・◆まぐろ水煮	人参・キャベツ・きゅうり	ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	お祝いゼリー			◆お祝いゼリー	
15 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・寒天	玉ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・油	しょうゆ・みりん・酒
	ごま和え		小松菜・もやし・キャベツ・人参	ごま・砂糖	しょうゆ
16 (水)	実沢山汁	とり肉・生揚げ・こんが・みそ	人参・大根・ねぎ	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	韓国のり	◆韓国のり			
	牛乳	牛乳			
17 (木)	麻婆豆腐	豚肉・豆腐・大豆・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ	油・砂糖・でん粉・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
	春雨サラダ		キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	春雨・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	塩ラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・にら・きくらげ・にんにく	中華めん・油	◆塩ラーメンスープ・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
18 (金)	揚げ餃子(2)	◆餃子		油	
	パンパンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	春雨・砂糖・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
22 (火)	ボークビーンズ	豚肉・大豆	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・こしょう
	寒天入りヘルシーサラダ	◆かまぼこ・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ごはん			米	
23 (水)	牛乳	牛乳			
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でん粉・油	しょうゆ・酒
	にらともやしの和えもの		にら・もやし・キャベツ・人参	ごま油	しょうゆ
	かぶのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	かぶ・えのきたけ・玉ねぎ・人参・小松菜		かつおだし・こんぶだし
24 (木)	ハヤシライス(ごはん)	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく・ブルーン	米・じゃがいも・油	◆デミグラスソース・◆ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ
	牛乳	牛乳			
	小松菜サラダ	◆まぐろ油漬け	小松菜・もやし・人参	油	酢・塩・こしょう
	オレンジ		オレンジ		
25 (金)	わかめうどん(ソフトめん)	わかめ・とり肉・◆なると	大根・人参・ねぎ・小松菜・ぶなしめじ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	かき揚げ			◆かき揚げ	
	大豆とツナのサラダ	大豆・◆まぐろ油漬け	人参・チンゲンサイ・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
26 (月)	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	あじフライ	◆あじフライ		油	
	ジャーマンポテト	◆ベーコン	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・油	塩・こしょう
27 (火)	豆乳のクリームスープ	とり肉・いんげん豆・豆乳	にんにく・玉ねぎ・人参・エリンギ・キャベツ・パセリ・とうもろこし	油・米粉	とりだし・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さわらの照り焼き	◆さわらの照り焼き			
28 (水)	元気サラダ	◆ハム・茎わかめ・かつお節	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・とうもろこし	油・砂糖	酢・しょうゆ・こしょう
	にらのかきたま汁	とり肉・豆腐・卵	ねぎ・人参・にら・えのきたけ・干しいたけ	油・でん粉	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
29 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	納豆	◆納豆			
	五目きんぴら	◆さつま揚げ	ごぼう・人参・たけのこ	こんにゃく・油・砂糖・ごま	みりん・しょうゆ・とうがらし
30 (金)	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	大根・人参・ねぎ・小松菜	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし

※材料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。
※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
※◆マークの食品は加工品です。
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されていません。
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物（那珂市産）・・・米、小松菜、ねぎ										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	813	32.1	21.5	396	4.6	364	0.88	0.68	45	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満