



# 4月 給食献立表



府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
8	火	×	○	○	ご飯 牛乳 とり天 塩昆布和え 五目汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉、油揚げ	米 砂糖、ごま油、天ぷら粉、油 白ごま 油	生姜 キャベツ 干し椎茸、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、水菜	801 2.1
9	水	×	×	×	入学式のため給食なし				
10	木	○	○	○	ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ ミニオレンジゼリー	豚肉 牛乳 ハム	米、じゃがいも、油、はちみつ 砂糖、油 ゼリー	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶 キャベツ、にんじん、コーン、レモン果汁	785 3.2
11	金	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいもと大豆のそぼろ煮 春雨のサラダ	牛乳 大豆、とり肉、さつまいも揚げ しらす干し	米 じゃがいも、油、砂糖 春雨、白ごま、ごま油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん 小松菜、にんじん、キャベツ	733 2.7
14	月	○	○	○	わかめうどん 1食用うどん 牛乳 真砂揚げ 白菜のたくあん和え	わかめ、鶏肉 牛乳 豆腐、鶏肉、しらす干し、ひじき	うどん でん粉、油 ごま油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ 玉ねぎ、にんじん 白菜、にんじん、たくあん	712 3.6
15	火	○	○	○	ご飯 牛乳 田舎風煮しめ キャベツの甘酢和え かつおふりかけ	牛乳 鶏肉、さつまいも揚げ かまぼこ かつお節	米 里いも、油、砂糖 白ごま、砂糖 白ごま、黒ごま、砂糖	大根、ごぼう、こんにゃく、にんじん、干し椎茸、さやいんげん キャベツ、にんじん	735 2.2
16	水	○	○	○	セルフチルドック 牛乳 ジュリアンスープ フライドポテト	ウインナー 牛乳 ベーコン	パン、油、砂糖 油 じゃがいも、油	玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ	700 3.7
17	木	○	○	○	ご飯 牛乳 さばの照り焼き 三つ葉のおひたし もずくのすまし汁	牛乳 さば かつお節 豚肉、もずく、豆腐	米 砂糖、でん粉 白ごま、砂糖	食育の日：和食の基本献立 三つ葉、もやし 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、水菜	706 2.5
18	金	○	○	○	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 切干大根のナムル	牛乳 豆腐、豚肉、赤みそ ちくわ、しらす干し、昆布	米 油 白ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、生姜、にんにく 切干大根、きゅうり、にんじん	768 2.9
21	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース 1食用ソフト麺 牛乳 ミモザサラダ	豚肉 牛乳 卵	ソフト麺、油 砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、生姜、トマト缶 にんじん、キャベツ、スナックえんどう	706 2.5
22	火	○	○	○	ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 ビーフンスープ オレンジ	牛乳 豚肉、生揚げ 鶏肉	米 ごま油、砂糖、でん粉 ビーフン、ごま油	にんにく、生姜、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、干し椎茸 にんじん、もやし、玉ねぎ、にら オレンジ	808 2.2
23	水	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
24	木	○	○	○	ご飯 牛乳 ひきずり じゃがいものごま和え	牛乳 鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ ツナ	米 ふ、油、砂糖 じゃがいも、白ごま、練りごま、砂糖	糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ ほうれん草	732 2.4
25	金	○	○	○	たけのこご飯 牛乳 小いわしの梅の香揚げ わかめのみそ汁	郷土料理の日 (沿岸部地域) 鶏肉、油揚げ 牛乳 小いわし 豆腐、わかめ、みそ	米、もち米、油 小麦粉、パン粉、油	ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、枝豆 梅 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	709 3.5
28	月	○	○	○	しょうゆラーメン 1食用中華麺 牛乳 キャベツの中華サラダ キャロットブレッド	豚肉 牛乳 かまぼこ 卵、牛乳	中華麺、油 白ごま、ごま油、砂糖 小麦粉、砂糖、油、アーモンド	きくらげ、にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜 にんじん	771 3.2
30	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ いちご	牛乳 鶏肉、牛乳、チーズ ベーコン、白いんげん豆	パン(黒砂糖) マカロニ、油、パン粉 じゃがいも、油	コーン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ 玉ねぎ、にんじん、セロリ、パセリ いちご	729 3.4

\* ( )は、基準パンに添加されている材料です。  
 \* 献立は物資などの都合で変わることがあります。  
 \* 令和7年4月より、8訂栄養成分表で算出した栄養価を記載しています。