



4月の献立予定表



令和7年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょうがい 赤の食材	みどり しょうがい 緑の食材	き しょうがい 黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み など
		おも からだ 主に体をつくる	おも からだ しょうじゅう とどの 主に体の調子を整える	おも しん 主にエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
8 (火)	＜入学・進級お祝い献立＞ ごはん 牛乳 照り焼きチキン もやしとツナの和え物 お花のみそ汁 お祝いゼリー(りんご味)	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	もやし にんじん きゅうり コーン 小松菜	ごはん さとう 和風ドレッシング 花麴 ゼリー	616	26.7	16.8	315	2.2	
					807	32.7	19.1	336	2.8	
9 (水)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ごまあえ 豚汁	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ にんじん インゲン もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ごま さとう さといも	641	32.6	21.0	321	2.4	
					813	39.4	24.1	345	2.9	
10 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー	コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 小松菜	コッペパン いちご&マーガリン さとう じゃがいも	655	26.7	26.2	309	2.9	鮫中 古中
					783	31.8	29.8	332	3.6	
11 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 海藻サラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 わかめ 茎わかめ	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ インゲン オレンジ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも あぶら カレールー	624	20.6	18.1	291	2.5	
					837	25.8	21.1	332	3.1	
14 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉	アスパラ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	610	24.4	18.7	288	2.1	
					837	30.2	22.0	304	2.5	
15 (火)	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 筑前煮 わかめのみそ汁	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	にんじん ごぼう 大根 たけのこ こんにゃく 干しいたけ 絹さや 玉ねぎ	ごはん あぶら さとう	635	25.8	23.5	306	2.0	鮫小
					782	31.3	27.4	326	2.4	
16 (水)	ソフト麺 牛乳 チキンサラダ けんちんうどん汁 ラムネゼリー	牛乳 豚肉 ササミフレーク 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん もやし 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ	ソフト麺 和風ドレッシング さといも ゼリー	643	26.4	15.5	360	3.0	
					802	32.7	18.3	387	3.7	
17 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のバジル焼き コーンサラダ クリームシチュー	牛乳 メルルーサ ベーコン	コーン キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ しめじ	米粉パン フレンチドレッシング じゃがいも シチュールー	663	33.5	23.3	343	3.2	
					796	38.8	27.5	375	4.0	
18 (金)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 大根サラダ にら汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	大根 にんじん きゅうり にら 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん でんぶん 米粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ	601	26.3	18.4	293	2.2	
					815	32.4	22.3	312	2.8	
21 (月)	ごはん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) もやしのひき肉炒め チンゲン菜スープ	牛乳 しゅうまい 鶏肉	もやし にら にんじん 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	ごはん マロニー ごま油 でんぶん	608	24.5	16.9	309	2.1	鮫小 鮫中
					811	30.6	20.0	331	2.6	
22 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ パックソース ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ ひじき ツナ 油揚げ みそ	キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ 小松菜	ごはん あぶら パン粉 小麦粉 さとう ごま油	643	27.4	18.7	311	2.0	
					791	30.8	23.1	329	2.3	
23 (水)	焼肉丼(ごはん) 牛乳 沢庵のポリポリサラダ 絹さやのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ しらたき にら もやし きゅうり にんじん 絹さや	ごはん あぶら さとう	587	22.2	17.4	326	2.2	古中3年生
					805	26.8	19.9	351	2.6	
24 (木)	黒糖パン 牛乳 ポテトグラタン ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳 ツナ ウィンナー	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 小松菜 ほうれん草	黒糖パン ポテトグラタン フレンチドレッシング マカロニ	674	27.2	26.5	334	2.7	古中3年生
					783	32.8	31.4	363	3.4	
25 (金)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 肉じゃが なめこ汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ しらたき インゲン なめこ 小松菜 ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	606	27.1	15.6	312	2.3	古中
					822	33.1	17.7	334	2.7	
28 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 糸かまサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ	ごはん さとう	635	26.0	22.8	318	2.2	鮫小
					796	31.7	26.2	343	2.6	
30 (水)	ごはん 牛乳 春巻き 五目ビーフン 中華スープ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ	ごはん 春巻き ビーフン あぶら	598	19.0	19.9	309	2.2	
					824	23.1	25.2	333	2.8	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一口メモ	今月の地場産品(予定) 県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値			
		小学校(中学年)		中学校	
4月8日(火)から令和7年度の給食がスタートします。苦手な食べ物がある人も、少しずつ食べられるようにしていきましょう。今年度も、栄養たっぷりの給食を届けます。お楽しみに♪今年度最初の給食は「入学・進級お祝い献立」です。	米、米粉、みそ、大豆、豆腐、油揚げ など	エネルギー kcal	637	650	800
		たんぱく質 g	26.0	18~32	31.6
		脂質 g	19.9	18~22	23.4
		カルシウム mg	315	350	388
		塩分 g	2.4	2.0	3.0