



令和6年4月給食献立表 龍ヶ岳中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
8	月	麦ごはん		豚肉の生姜焼き わかめスープ デコポン	米 麦 ごま ごま油	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ 豆腐	にんにく キャベツ たまねぎ もやし にら にんじん ねぎ	740 31.5	
9	火	玄米パン		春キャベツとちりめんのパスタ マゼドニアンサラダ	パン スバゲテイ マーガリン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 ベーコン ちりめん ハム	たまねぎ にんにく とうがらし きゅうり	803 31.1	
10	水	お祝いカレー		イタリアンドレッシングサラダ ヨーグルト(いちご)	パン 春雨 アーモンド 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 肉団子 まぐろフレーク	たまねぎ にんにく りんご キャベツ しょうが しょうが にんにく しょうが にんにく しょうが にんにく しょうが	940 27.4	
11	木	ミルクパン		肉団子と青菜のスープ ブロッコリーのアーモンドサラダ	パン 春雨 アーモンド 砂糖 オリーブ油	牛乳 肉団子 まぐろフレーク	たまねぎ にんにく りんご キャベツ しょうが しょうが にんにく しょうが にんにく しょうが	769 29.1	
12	金	麦ごはん		魚のホキ天玉揚げ ごま和え 新玉ねぎの味噌汁	米 麦 ごま 砂糖	牛乳 ホキ切り身 油揚げ わかめ 味噌 煮干し	ほうれんそう キャベツ もやし にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	758 27.5	
15	月	麦ごはん		豆入り麻婆豆腐 千草和え	米 麦 砂糖 澱粉 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 大豆	筍 たまねぎ にんにく しょうが しょうが にんにく しょうが にんにく しょうが	766 27.9	
16	火	セルフリヤキ バーガー		コーンポタージュ アセロラゼリー	パン マヨネーズ じゃがいも 油 ゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	レタス たまねぎ にんにく パセリ とうもろこし	876 31.0	
17	水	麦ごはん		豚肉と昆布の炒め物 さつまい	米 麦 砂糖 油 さつまいも こんにやく	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ 天ぷら 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	にんにく ごぼう いんげん だいこん ねぎ	779 29.6	
18	木	食パン		春野菜のクリームシチュー 鉄分サラダ いちごジャム	パン ジャム じゃがいも 米粉 マーガリン 砂糖 ごま サラダ油	牛乳 鮭 ベーコン ひじき ハム	たまねぎ にんにく パセリ スナツツアえんどう キャベツ もやし ごま つな	762 32.1	
19	金	梅肉ポー ク ハヤシライス		じゃこ豆サラダ	米 麦 マーガリン デミグラスソース サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 ちりめん 大豆	たまねぎ にんにく しょうが しょうが にんにく しょうが にんにく しょうが	816 26.5	
22	月	麦ごはん		魚フライごまソース 昆布和え けんちん汁	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 ホキ切り身 昆布 豆腐 鶏肉 かつお節	青梗菜 キャベツ にんにく だいこん しいたけ ねぎ	756 29.0	
23	火	小3考案メニュー じゃこトースト		春野菜ポトフ風煮込み ムース	パン マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ちりめん ウインナー 鶏肉 ムース	たまねぎ パセリ とうもろこし にんにく しょうが しょうが にんにく しょうが	819 28.8	
24	水	郷土料理 高菜丼		★だご汁 りんご	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 豚肉 味噌 厚揚げ かつお節	にんにく しいたけ にんにく しょうが しょうが 高菜漬 だいこん ねぎ ごぼう りんご	850 29.9	
25	木	防災給食 コッペパン		ツナのトマト煮 ストックサラダ	パン じゃがいも 砂糖 油 サラダ油	牛乳 まぐろフレーク 粉チーズ わかめ さきいか うまかつてん	たまねぎ にんにく たくあん漬 け 切り干しだいこん パセリ	792 33.6	
26	金	麦ごはん		キムチ肉じゃが ひじき中華和え 肥後しゅうまい	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 天ぷら ひじき しゅうまい	にんにく たまねぎ しいたけ にら キムチ だいこん きゅうり	888 30.6	
29	月	昭和の日							
30	火	ココアパン		春野菜のグリーンムース タ子持ちししゃも フライ 海藻サラダ	パン スバゲテイ ごま オリーブ油 小麦粉 マーガリン サラダ油	牛乳 ベーコン 粉チーズ 海藻 ハム 子持ちししゃも	たまねぎ キャベツ しめじ スナツツアえんどう にんにく パセリ きゅうり	898 32.3	

※献立は都合により変更することがあります。毎月19日は「食育の日」です。「早寝・早起き・朝ごはん」でけんこうな毎日をお願いします！
※今月の給食回数は16回です。(1年生は、10日から給食開始となります。)



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新学期が始まり、学校給食も4月8日からスタートします。

春は体も目覚めて新陳代謝が盛んになります。スムージーに新学期の生活が始められるよう、「朝ごはん」を必ず食べて登校しましょう。
また、今年度も週に3回が米粉、2回がパン給食を基本として実施します。
給食室では今年度も楽しく、おいしく、安心・安全な給食づくりを目指します。

1年間どうぞよろしくお願ひします。

