



4月の献立表



(中学校用)

多古町学校給食センター

2025年

日付	献立名	主な材料と働き						栄養価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
8 (火)	やしそば 牛乳 トマトオムレツ ヨーグルトあえ (うまかってん)	豚肉 かつおぶし たまご 大豆	牛乳 ヨーグルト 小魚	にんじん トマト	玉ねぎ もやし キャベツ みかん パイナップル 黄桃	中華めん ゼリー クラッカー	油 ごま	723	28.8	26.4	4.20	
9 (水)	ごはん ★ツヨアスト0A*リー ポークカレー 鰯のかりフライ(3) 海藻サラダ(減塩和風ドレッシング)	いわし 豚肉	牛乳 ジョア 海藻	にんじん トマト	もやし きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも クラッカー	油 ドレッシング 加え	865	30.2	24.7	3.20	
10 (木)	ごはん 牛乳 鉄腕しゅうまい(2) ホイコーロー とうもろこしスープ	ウインナー 豚肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 でんぷん	ごま油	854	34.1	29.4	2.60	
11 (金)	わかめご飯 牛乳 赤魚の西京焼き もやしあえ さつま汁 ★お祝い紅白ゼリー	赤魚 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 もやし ねぎ ごぼう	米 さつまいも ゼリー	ごま油	716	29.0	13.5	3.10	入学・進級 お祝い給食
14 (月)	★背割りコッペパン 牛乳 フランクフルト(4チャップ) 米粉シチュー フルーツポンチ	フランクフルト 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ パイナップル 黄桃	パン じゃがいも 米粉 かりん粉 かりん粉	バター	857	31.2	33.8	3.20	ホットドックを 作って 食べよう!
15 (火)	ごはん 牛乳 春巻 バンバンジーサラダ マーボー豆腐	豚肉 鶏ささみ みそ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ドレッシング ごま 油	777	28.1	21.9	2.80	
16 (水)	ごはん 牛乳 さばの文化干し 五目きんぴら 肉団子のみそ汁 (アーモンド小魚)	さば 鶏肉 みそ	牛乳 小魚	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく 大根 キャベツ ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	818	40.1	26.9	3.30	
17 (木)	ごはん 牛乳 豚丼の具 ハムチーズピカタ わかめとコーンのサラダ (減塩和風ドレッシング)	ハム 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	コーン もやし ごぼう 玉ねぎ しらたき	米 砂糖	ドレッシング	810	37.0	24.0	2.40	
18 (金)	ごはん ★ツヨアスト0A*リー チキンカレー かぼちゃひき肉フライ アスパラサラダ(ごまドレッシング)	鶏肉	牛乳 ジョア	にんじん かぼちゃ アスパラガス トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン しょうが	米 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング 加え	803	28.9	17.8	3.20	
21 (月)	ごはん 牛乳 ニラまんじゅう(2) 豚肉と大根のうま煮 はんぺんのすまし汁 ★みかんクレープ	はんぺん 豚肉	牛乳	にんじん ニラ 小松菜	大根 しいたけ 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 クレープ	油	780	29.3	19.7	2.40	
22 (火)	ごはん 牛乳 かつおフライ(1-2) ごぼうサラダ なめこ汁 ★カル鉄ヨーグルト	かつお 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	ごぼう きゅうり コーン 大根 なめこ ねぎ	米	油 ドレッシング	798	32.5	18.3	2.90	カミカミ給食
23 (水)	スパゲティナポリタン 牛乳 あじマスタードパン粉焼き ブロッコリーとツナのサラダ ★蒸しケーキ	ベーコン あじ ツナ	牛乳	にんじん ビーマン ブロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり	スパゲティ 蒸しケーキ パン粉	油 ドレッシング	826	32.6	37.3	3.30	
24 (木)	ごはん 牛乳 すり身チーズロール 三色そばろ ぎょうざスープ ★ミニたい焼き	たら 鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが 枝豆 キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ もやし	米 砂糖 ミニたい焼き	油	852	35.9	19.2	2.90	
25 (金)	ごはん 牛乳 キャベツメンチ(1-2) ひじきと枝豆の炒り煮 豚汁	油揚げ さつまあげ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	米 里芋 砂糖 パン粉	ごま油 油	860	31.9	29.2	3.20	
28 (月)	★テーブルロール(1打)ツヨアム 牛乳 ハンバーグ(4チャップ) コールスローサラダ かぼちゃの豆乳チャウダー	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン ジャム	バター ドレッシング ベジメレンス	889	31.7	38.1	3.30	
30 (水)	ごはん 牛乳 イカカツ(1-2) 肉じゃが かきたま汁 (ウエハース)	イカ 豚肉 なると巻 たまご	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しいたけ 玉ねぎ しらたき ひらたけ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん パン粉 ケール	油	863	33.4	25.3	2.70	

()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	830	34.2	18.4~ 27.6	2.5g未満	*脂質の基準値は摂取 エネルギーの25~30%
----------	-----	------	---------------	--------	----------------------------



給食では、いろいろな食材や料理の味を経験してもらうため、地元の野菜や旬の食材、郷土料理、世界の料理などさまざまなものを取り入れています。

そのため、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



4月 給食だより

令和7年4月発行
多古町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。うららかな春の日差しのもと、新入生を迎えて新年度が始まりました。今年度も、みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、安全・安心な給食の提供をしていきたいと思っております。1年間、よろしくお願いいたします。



多古町の給食を紹介します

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事では不足しがちなカルシウムは1/2程度、そのほか鉄、ビタミン類、食物繊維も多めにとれるように決められています。

デザート・小袋スナックは栄養量の調整役です。ヨーグルトやゼリーのほか、小魚やナッツ、豆類なども登場します。

おかずには、新鮮な食材を使用し、いろいろな調理法や味付けでバラエティーに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産や地元の食材を取り入れます。

牛乳は成分無調整のもので、容量は小・中学校は200ml、こども園4・5歳児は180mlです。発酵乳がつくこともあります。



ごはんが週4回、パン又は麺が週1回です。年間をとおして、多古米を使用します。白いご飯のほか、混ぜご飯も提供します。

味付けは、かつおだしや昆布だし、鶏がらスープ、コンソメなどを使い、うまみを生かして塩分を適量にしています。