

令和7年度

4月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日 曜	献立名			ちやにく、ほねやうに なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ねつちから 熱や力のもとに なる食品	1人分 kcal	たんぱく 質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
9 水	はちみつパン	MILK	フォースープ ハムカツ スライスチーズ ミックスポテト	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	にんじん もやし 水菜 ニンニク コーン 枝豆	パン 油 ビーフン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マーガリン さとう	797	29.6
10 木	麦ごはん	MILK	ハッシュドボーク コールスローサラダ フレンズクレープ (いちご)	牛乳 豚肉 ハム 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ ニンニク トマト キャベツ きゅうり コーン いちご	米 大麦 じゃが芋 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング 米粉 さとう	696 839	22.6 26.8
11 金	地粉うどん	MILK	きつねうどん汁 天ぷら (かまぼこ さつま芋) 小松菜と蓮根のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると かまぼこ ささみ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しんじゆ	地粉うどん 油 小麦粉 さつま芋 ごまドレッシング さとう	779	30.0
14 月	わかめご飯	MILK	なめこのみそ汁 鶏肉の唐揚げ もやしのナムル	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	にんじん なめこ 長ねぎ ショウガ もやし 小松菜	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	600 722	26.2 30.7
15 火	カレーピラフ	MILK	オムレツ ブロッコリーツナサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ウィンナー たまご ツナ	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン みかん レモン いちご	米 油 マーガリン ノンエッグマヨネーズ 白玉団子 サイダー	622 754	23.1 27.0
16 水	スクールメロンパン	MILK	豆乳コーンシチュー トマトソース肉団子 (3こ) グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ パプリカ トマト レタス キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 油 オリーブ油 米粉 パン粉 イタリアンドレッシング	625 768	22.9 27.8
17 木	ごはん	MILK	かき玉汁 鯖のみそ煮 五目きんぴら	牛乳 たまご 豆腐 さば みそ さつまあげ 豚肉	にんじん 三つ葉 しんじゆ ごぼう こんにゃく いんげん	米 さとう 油 ごま油 ごま	612 764	26.7 33.3
18 金	振替休業日のため給食なし							
21 月	ごはん	MILK	肉じゃが いかメンチカツ 磯か和え	牛乳 豚肉 いか のり カツオブシ	にんじん 玉ねぎ 白滝 いんげん キャベツ もやし ほうれん草 白菜	米 じゃが芋 さとう 油 小麦粉 パン粉	630 805	24.9 31.0
22 火	そばろご飯	MILK	ますの立田揚げ 菜の花和え フチたい焼き	牛乳 鶏肉 ます あずき	にんじん えだまめ れんこん 菜の花 もやし キャベツ	米 さとう 油 でんぶん ごま油 ごま 小麦粉	601 721	25.5 30.2
23 水	食パン ジャムマーガリン	コーヒー MILK	ハートパスタのミネストローネ チキングラタン オレンジ	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉 チーズ 乳製品	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ ほうれん草 コーン オレンジ	パン ジャムマーガリン バター ハートパスタ オリーブ油 さとう 小麦粉 パン粉	625 759	27.3 33.3
24 木	ごはん	MILK	豆腐とわかめのみそ汁 ハンバーグ おろしソース おかかマヨネーズ和え	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 豚肉 ツナ カツオブシ	にんじん えのき 長ねぎ 大根 ショウガ ブロッコリー キャベツ	米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	637 787	25.2 30.7
25 金	ちゅうかめん	MILK	みそラーメン汁 かぼちゃコロッケ かみかみあえ	牛乳 豚肉 みそ いか	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ココナツカ かぼちゃ 大根 きゅうり	中華めん 油 ごま油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さとう ごま	626 754	23.7 28.2
28 月	麦ごはん	MILK	チキンカレー わかめサラダ レモンゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	にんじん 玉ねぎ ココナツカ キャベツ わかめ コーン レモン	米 じゃが芋 小麦粉 油 和風ドレッシング さとう	660 804	24.4 29.4
30 水	きなこ揚げパン	MILK	肉団子のスープ ウィンナーたまごやき ほうれん草のソテー	牛乳 肉団子 ウィンナー たまご きなこ	にんじん 白菜 チンゲンサイ しんじゆ ほうれん草 コーン	パン さとう 油 春雨 ごま油	639 820	25.9 31.8

*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。

