



# 令和6年4月 学校給食こんだて表 【中学校】

日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
11	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース アスパラのガーリックソテー レタススープ	ハンバーグ 鯖フレーク	牛乳	グリーンアスパラガス にんじん	にんにく しょうが レタス たまねぎ エリンギ	コッペパン 三温糖 じゃがいも	オリーブ油	662	26.9	27.6
12	金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 ごま塩 牛乳 あじの竜田揚げ 切干し大根のみそ煮 桜かまぼこのすまし汁 お祝いいちごゼリー	あじ 豚肉 米みそ 桜かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな みつば	しょうが 切干し大根 たまねぎ えのきたけ	赤飯 じゃがいもでん粉 三温糖 いちごゼリー	ごま塩 なたね油	798	34.3	23.8
15	月	【もーりもりの日 (春の食材を味わおう)】 ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ 春キャベツの昆布あえ 春野菜とがんとどきの煮物	さわら 白みそ 鶏肉 がんもどき	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	春キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ふき	精白米 三温糖 じゃがいも こんにゃく		739	35.7	26.9
16	火	【カルシウムたっぷりの日】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 根菜チップス フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん トマト	たまねぎ ごぼう れんこん みかん パインアップル もも	コッペパン じゃがいも 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	791	27.0	27.2
17	水	【全国味めぐりの日 (福井県)】 ごはん 牛乳 ソースカツ こじわり まいたけのみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう もやし まいたけ	精白米 小麦粉 パン粉 三温糖 さといも	なたね油	823	31.9	29.5
18	木	【おなかすっきりの日】 ソフト麺 牛乳 ほたての天ぷら じゃがいものそぼろ煮 五目うどん汁	ほたての天ぷら 鶏肉 牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう 干しいたけ	ソフト麺 じゃがいも 三温糖	なたね油	779	38.3	27.2

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。  
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
19	金	ごはん 牛乳 焼きウインナー 春キャベツとコーンのサラダ チキンカレー	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	春キャベツ とうもろこし たまねぎ	精白米 じゃがいも	ドレッシング なたね油 カレールウ	776	25.2	32.4
22	月	【鉄分たっぷりの日】 ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの竜田揚げ チンゲンサイのじゃこナムル マーボー豆腐	鶏レバー竜田揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 米みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ 干しいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 すりごま ごま油	829	37.1	31.3
23	火	コッペパン 牛乳 いかのバジル焼き コーンと枝豆のソテー アスパラのクリームシチュー	いか 鶏肉	牛乳	バジルペースト グリーンアスパラガス にんじん	にんにく キャベツ 枝豆 とうもろこし たまねぎ	コッペパン じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ	745	37.2	27.7
24	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛しょうゆだれ 守山産きゅうりと たくあんの赤しそあえ 守山産小松菜の豆乳みそ汁	豚肉 油揚げ 豆乳 米みそ	牛乳	しその葉粉 にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり たくあん だいこん ぶなしめじ	精白米 三温糖 はちみつ さつまいも	すりごま	699	31.5	22.8
25	木	きなこ揚げパン 牛乳 プレーンオムレツ ポトフ カットデコボン	きな粉 プレーンオムレツ ウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム デコボン	コッペパン 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	736	27.2	36.2
26	金	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎのカレー揚げ かんぴょうのマヨ炒め かしわのじゅんじゅん	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが かんぴょう たまねぎ ぶなしめじ	精白米 じゃがいもでん粉 赤こんにやく 丁字麩 三温糖	なたね油 焼マヨネーズ	753	27.4	30.1
30	火	【世界味めぐりの日 (トルコ)】 コッペパン 牛乳 チキンケバブ 羊飼いのチーズサラダ カルヌヤルク (なすとひき肉のトマト煮込み)	鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 赤パプリカ トマト	にんにく きゅうり とうもろこし しょうが たまねぎ なす	コッペパン レンズ豆 じゃがいも 三温糖	ドレッシング オリーブ油	773	33.6	32.5

※学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。