



令和7年4月 一汁三菜給食配膳表



7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
前期始業式	入学式	対面式	実力考查	若竹煮 牛乳 ユーリンチー 祝い大福 古代米赤飯 南瓜サラダ 澄まし汁
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
ふれあい合宿	ふれあい合宿	ふれあい合宿	ジャーマンポト 牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ 麦ご飯 コンソメスープ	ひじきと大豆の煮物 牛乳 メンチカツ 白菜の柚子香和え 麦ご飯 味噌汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
金平蓮根 牛乳 チキンの照り焼き 麦ご飯 小松菜としめじのお浸し 味噌汁	春巻き 牛乳 豚肉と春雨のうま塩炒め 麦ご飯 もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ	スパゲティナポリタナ 牛乳 魚のカレー粉焼き 麦ご飯 ブロッコリーとコーンのサラダ かき玉汁	里芋の煮付け 牛乳 豚天のごま大葉天 麦ご飯 ほうれん草のおかか和え 澄まし汁	牛蒡の旨煮 牛乳 チキンのピザ焼き 麦ご飯 大根のジャム和え 澄まし汁
28(月)	29(火)	30(水)		
切干大根と蒟蒻の炒め煮 牛乳 豚バラ肉豆腐 麦ご飯 菜の花の辛子和え 赤だし汁	昭和の日	高野豆腐煮 牛乳 魚の天ぷら 麦ご飯 マカロニサラダ 味噌汁		

給食当番の生徒は、毎週金曜日にエプロンと帽子のセットを持ち帰ります。お手数ですが、洗濯後、翌週月曜日に持参をお願いします



令和7年4月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・ 卵・大豆	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	種実類・油脂類			
11 (金)	古代米赤飯 澄まし汁	ユーリンチー 若竹煮 南瓜サラダ 進級祝い大福	○	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 南瓜 かいわれ	グリーンソフ 筍・生姜 玉葱・胡瓜	米・押し麦 片栗粉 砂糖・麩	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネーズ ごま油・酢	913	36.4	24.5
17 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス ジャーマンポテト グリーンサラダ	○	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱・胡瓜 マッシュルーム にんにく・レタス グリーンソフ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ・コンソメ ソース・ケチャップ ハヤシソース	900	27.8	31.8
18 (金)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ ひじきと大豆の煮物 白菜の柚子香和え	○	メンチカツ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 インゲン ねぎ	グリーンソフ 白菜 胡瓜 柚子	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 出汁・みりん・料理酒 味の素・酢	932	29.6	30.2
21 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 金平蓮根 小松菜としめじのお浸し	○	鶏肉 卵 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 人参 ねぎ	玉葱 グリーンソフ しめじ なす	米・押し麦 蓮根 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 出汁・みりん・料理酒・マネーズ ごま・ごま油	1020	36.4	42.7
22 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉と春巻きのお浸し 春巻き もやしと胡瓜の中華和え	○	豚肉 春巻	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 筍 もやし 胡瓜	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油 ごま・ごま油・ガラスープ・中華調味料 ドレッシング	973	25.3	43.8
23 (水)	麦ご飯 かき玉汁	魚のオーブン焼き スパゲティボロリタ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジゼリー	○	鮭 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ブロッコリー パセリ	玉葱 にんにく グリーンソフ みかん	米・押し麦 コーン パスタ	サラダ油・塩コショウ・コンソメ 料理酒・マネーズ ケチャップ・ゼリーの素 カレー粉・オリーブオイル	856	28.0	23.4
24 (木)	和風の炊き 込みご飯 澄まし汁	豚天のごま大葉天 里芋の煮付け ほうれん草のおかか和え	○	豚肉 かつおぶし ツナ	牛乳	人参 大葉 ほうれん草 かいわれ	グリーンソフ えのき 白菜	米・押し麦 里芋・小麦粉 砂糖・枝豆 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま	937	35.9	34.7
25 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンのピザ焼き 牛蒡の旨煮 大根のごま酢和え	○	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 ピーマン インゲン 葉大根	玉葱・胡瓜 グリーンソフ 大根・牛蒡 えのき	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ピザソース・酢・ごま	861	36.3	27.7
28 (月)	麦ご飯 赤だし汁	豚バラ肉豆腐 切干大根と蒟蒻の炒め煮 菜の花の辛子和え	○	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ 菜の花	玉葱・白菜 大根 しいたけ なめこ	米・押し麦 グリーンピース 蒟蒻・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 練りからし	989	23.3	40.7
30 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚の天ぷら 高野豆腐煮 マカロニサラダ オレンジジュース	○	バス・味噌 油揚げ 高野豆腐 かつおぶし	牛乳	人参 キヌサヤ ねぎ	玉葱・胡瓜 しめじ 椎茸 キャベツ	米・押し麦 片栗粉 砂糖・カカオ 小麦粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネーズ	961	37.3	36.2

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	934	31.6	33.6
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5

ご進級おめでとうございます！
ご存じの通り本校では、中学生に必要な栄養バランスを考えた「一汁三菜給食」の提供を行っております。
生徒たちの健康を支え、食に関する理解と知識を養う役割を担っています。
安心・安全でおいしい一汁三菜給食を提供していきますので、今年度もよろしくお願いします。

