



4月分給食献立予定表(小学校)



令和7年度

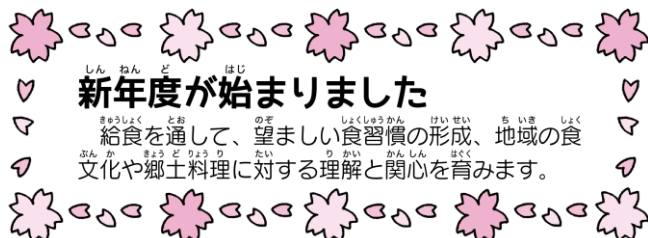
真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8 (火)	野菜 たっぷり しょうゆ ラーメン	牛乳	ショーロンボー 中華風わかめサラダ 野菜たっぷりしょうゆラーメンスープ	538 23.0 17.6	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 ひじき わかめ	アロギ- にんじん ほうれん草 メンマ	キャベツ しょうが えだ豆 にんにく もやし ねぎ	中華麺	ドレッシング サラダ油 ごま油
9 (水)	豚カルピ丼 (ごはん)	牛乳	豚カルピ丼の具 ほうれん草のごま和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	593 23.4 16.4	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ だけのこ しらたき キャベツ コーン ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
10 (木)	ハムカツ サンド (丸パン)	牛乳	ハムカツ・ソースかけ イタリアンサラダ ミネストローネ	665 23.6 24.8	ぶた肉 まぐろツナ とり肉	牛乳	にんじん アロギ- トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく コーン セロリー	丸パン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング マーガリン
11 (金)	セルフ たけのこ ごはん	牛乳	★旬の食材:たけのこ★ カレーちくわ天 セルフたけのこごはんの具 吉野汁	613 24.4 19.1	ちくわ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん しいたけ	だけのこ ごぼう えだ豆 こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも でん粉	サラダ油
14 (月)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 餃子ロール ニラ入り春雨サラダ 豚肉ともやしのごまみそスープ	560 19.0 15.3	ぶた肉 とり肉 かまぼこ みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ しょうが もやし しいたけ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう	ごま油 サラダ油 ごま
15 (火)	 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！									
16 (水)	ごはん	牛乳	★入学・進級お祝い献立★ ハンバーグ和風ソース ツナと野菜のサラダ 桜なると入りすまし汁 さくらゼリー	581 21.2 14.5	ぶた肉 とり肉 まぐろツナ かまぼこ	牛乳	パセリ アロギ- にんじん 小松菜	たまねぎ りんご レモン キャベツ コーン しめじ ねぎ	ごはん でん粉 さとう 麩 ゼリー	ごま ドレッシング
17 (木)	ホットドック (コッパパン)	牛乳	ウインナー(トマトソースかけ) チキンと野菜のサラダ ABCコンソメスープ	588 25.7 22.2	ぶた肉 とり肉	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん アロギ- パセリ	たまねぎ アロギ- にんにく かぼちゃ コーン	コッパパン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング
18 (金)	カレー ライス (ごはん)	牛乳	ファルファールのサラダ ポークカレー いちごヨーグルト	685 22.7 19.5	ぶた肉 とりレバー	牛乳 スライスヨーグルト トマト	アロギ- 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	コーン キャベツ アロギ- たまねぎ しょうが にんにく いちご	ごはん マカロニ じゃがいも	ドレッシング サラダ油
21 (月)	ごはん	牛乳	春巻き 青菜のナムル 平麺入り塩スープ	708 18.5 27.1	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ キャベツ もやし だけのこ しいたけ	ごはん さとう 平麺	サラダ油 ごま油 ごま
22 (火)	ツナコーン サンド (コッパパン)	牛乳	★旬の食材:春キャベツ★ 焼きメンチカツ・ソースかけ ツナコーンサンドの具 春キャベツのクリームスープ	698 28.3 29.2	ぶた肉 とり肉 まぐろツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	コッパパン さとう マカロニ	サラダ油
23 (水)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:北海道★ ザンギ(鶏のからあげ) 小松菜と油揚げの和え物 どさんこ汁	649 24.5 21.5	とり肉 油揚げ みそ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく	ごはん さとう でん粉 じゃがいも バター	ごま油 サラダ油 ごま サラダ油
24 (木)	バター ロール	牛乳	ナゲット② スイートコーンのサラダ ペンネボロネーゼ	693 29.5 22.3	とり肉 ぶた肉	牛乳 粉チーズ	アロギ- にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム	バターロール マカロニ さとう	ドレッシング マーガリン
25 (金)	ごはん ふりかけ (おかか)	牛乳	サバのカレー風味焼き ひじきとキャベツのごま風味和え ほうれん草のかきたま汁	591 25.9 19.4	さば たまご とうふ かつお削り節	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	レモン にんにく しょうが もやし キャベツ えだ豆 たまねぎ	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま ごま油
28 (月)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ たまごそぼろ・ほうれん草和え ちゃんこ汁 ソーダ風ゼリー	614 29.4 19.4	とり肉 たまご かつお削り節 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉だいこん	しょうが はくさい もやし しめじ	ごはん さとう ゼリー	サラダ油
30 (水)	ごはん	牛乳	★旬の食材:新たまねぎ★ いわしごまみそ煮 ごぼうとしらたきの炒め煮 新玉ねぎと油揚げのみそ汁	620 25.7 18.7	いわし ぶた肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき えだ豆 しいたけ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま サラダ油

★表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal、たんぱく質: 21~33g、脂質: 14~22g

★都合により献立が変更になる場合があります。



新年度が始まりました

給食を通して、望ましい食習慣の形成、地域の食文化や郷土料理に対する理解と関心を育みます。



今年度から
アレルギー除去食対応が
はじまります

