

4月 献立表

令和7年4月8日
府中町立府中中学校

日 曜 日	1 年	2 年	3 年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
8 火	×	○	○	牛乳	牛乳			769kcal 25.8g
				豚丼	豚肉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・こんにゃく 白ねぎ	米・麦・油・砂糖・でんぷん	
				じゃがいものみそ汁	油揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん	じゃがいも	
9 水	×	○	○	牛乳	牛乳			726kcal 32.2g
				ソフト麺ミートソース	牛肉・豚肉	にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ しめじ・トマト	ソフト麺・砂糖・油	
				キャベツのしそマヨサラダ	ちくわ	キャベツ・にんじん・きゅうり	白ごま・ノンエッグマヨネーズ	
10 木	○	○	○	牛乳	牛乳		米	806kcal 30.4g
				ごはん			米粉・小麦粉・油	
				鶏肉のから揚げ	鶏肉		白ごま・砂糖	
				アスパラガスのごまあえ	ちくわ	アスパラガス・にんじん・キャベツ		
11 金	○	○	○	牛乳	牛乳			754kcal 27.8g
				セルフホットドッグ	ウインナー	キャベツ・にんじん	パン・砂糖	
				(コッペパン・ウインナー・ゆで野菜)				
				ABCスープ	豚肉	玉ねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ	
14 月	○	○	○	牛乳	牛乳		米・麦	724kcal 29g
				麦ごはん				
				マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ	干しいたけ・玉ねぎ・にんじん たけのこ・しょうが・にんにく・白ねぎ	ごま油・でんぷん・油	
				ひじきの中華あえ	ひじき・ちくわ	にんじん・きゅうり	ごま油・砂糖・ラー油・白ごま	
15 火	○	○	○	牛乳	牛乳		米・油・砂糖	767kcal 31.9g
				もぶりごはん	ちくわ・油揚げ	にんじん・ごぼう・干しいたけ こんにゃく・いんげん	黒ごま・白ごま・ごま油 でんぷん・小麦粉・油	
				白身魚のごまから揚げ	ほき	しょうが	里いも・ごま油	
				里いもの塩麹汁	豚肉	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ		
16 水	○	○	○	牛乳	牛乳		バターパン	778kcal 24g
				バターパン				
				ソース焼きそば	かつお節・豚肉・青のり	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ	焼きそば麺・油	
				フルーツミックス		みかん缶	バナナ・レモンゼリー マスカットゼリー	
17 木	○	○	○	牛乳	牛乳		米・砂糖・ごま油・でんぷん	744kcal 25g
				フルコギのつけごはん	牛肉・豚肉	白ねぎ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ にんじん・にら	白ごま	
				豆腐とわかめのスープ	わかめ・鶏肉・豆腐	玉ねぎ・しめじ・にんじん		

日 曜 日	1 年	2 年	3 年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
18 金	○	○	○	牛乳	牛乳			743kcal 33.4g
				黒糖パン			黒糖・パン	
				バーベキューチキン	鶏肉	にんにく	はちみつ	
				コールスローサラダ	ハム	キャベツ・にんじん・コーン	ノンエッグマヨネーズ・砂糖	
21 月	○	○	○	じゃがいもの米粉豆乳スープ	豆乳・鶏肉	玉ねぎ・にんじん	油・米粉・じゃがいも	753kcal 20g
				牛乳	牛乳			
				ボークカレーライス	豚肉	トマト・玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	米・じゃがいも・油	
				イタリアンサラダ	ハム	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	オリーブ油・砂糖	
22 火	○	○	○	牛乳	牛乳		米・麦	738kcal 35.1g
				麦ごはん				
				さわらの塩こうじ焼き	さわら			
				塩昆布あえ	ちくわ・塩昆布	キャベツ・にんじん	ごま油・白ごま	
23 水	×	×	×	かき玉汁	たまご・豆腐・わかめ	玉ねぎ・にんじん	でんぷん・麩	郡教研のため給食なし
24 木	○	○	○	牛乳	牛乳			739kcal 30g
				たけのこごはん	鶏肉・油揚げ	干しいたけ・ごぼう・こんにゃく たけのこ・にんじん・枝豆	アルファ化米・油	
				ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・青のり		天ぷら粉・油	
				キムチ豚汁	豚肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・にんじん・にら・しめじ・キムチ	里いも・ごま油	
25 金	○	○	○	牛乳	牛乳			760kcal 29.9g
				バターパン			バターパン	
				ボークビーンズ	大豆・豚肉	玉ねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース トマト	じゃがいも・油	
				マカロニドレッシングサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	マカロニ・オリーブ油・砂糖	
28 月	○	○	○	牛乳	牛乳		米	746kcal 21.8g
				ごはん				
				チャプチェ	豚肉	にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・ピーマン	春雨・油・砂糖・ごま油	
				豆腐のとうみスープ	豆腐・鶏肉	小松菜・干しいたけ・にんじん・玉ねぎ	でんぷん	
30 水	○	○	○	牛乳	牛乳			775kcal 33.8g
				みそラーメン	豚肉・わかめ・みそ	にんにく・にんじん・玉ねぎ・もやし 白ねぎ・きくらげ	中華めん・ごま油	
				ゆで野菜		キャベツ・にんじん		
				ビッグしゅうまい	豚肉・たまご	玉ねぎ・コーン	砂糖・ごま油・しゅうまいの皮	

* 物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。