



令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《4月》



日	曜日	献立名	栄養価			赤 主に体の組織の もとになる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとになる	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪				
			Ca	鉄分	塩分				
7	月	入学式のため、給食はありません。 2・3年生 弁当持参							
8	火	給食はありません。 弁当持参							
9	水	黒糖コッペパン 牛乳 ポトフ 大根サラダ 果実野菜ゼリー	782	29.6	20.5	牛乳 とり肉 大豆	人参 ブロッコリー かぶ もやし 大根 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 黒糖 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも 果実野菜ゼリー	塩 しょうゆ 酢 からし コンソメ こしょう
			383	2.9	2.8				
10	木	中華めん 牛乳 春巻き みそラーメンスープ 春雨サラダ	846	32.5	23.2	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー きくらげ もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが コーン	中華めん 油 小麦粉 さとう 春雨 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩 中華スープ みそラーメン こしょう オイスターソース
			340	3.4	2.8				
11	金	コッペパン 牛乳 カレーワンタンスープ かみかみごぼうサラダ 大豆チョコ	798	29.7	31.8	牛乳 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう	パン 油 さとう ワンタン ごま 卵抜きマヨネーズ 大豆チョコ	塩 こしょう コンソメ かつお しょうゆ カレー粉
			403	2.6	2.9				
14	月	給食はありません。 弁当持参							
15	火	そばろごはん 牛乳 ひじきサラダ ほうれん草と豆腐のみそ汁	750	29.5	21.3	牛乳 とり肉 ひじき 豆腐 かまぼこ みそ にぼし	人参 ほうれん草 えだまめ しょうが もやし ねぎ	米 麦 ごま 油 じゃがいも ふ さとう ごま油	しょうゆ 塩 みりん 酢 からし 和風だし
			350	3.2	3.0				
16	水	コッペパン 牛乳 フランクフルト ケチャップ オニオンサラダ 大豆いり野菜スープ	798	38.0	33.9	牛乳 とり肉 フランクフルト 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー かぶ しめじ 玉ねぎ キャベツ もやし	パン 油 さとう ごま	ケチャップ こしょう 塩 コンソメ 酢 しょうゆ
			350	4.1	3.8				
17	木	(入学・進級お祝い献立) 麦ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ いちご1個	806	25.2	20.5	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー いちご キャベツ 玉ねぎ もやし コーン にんにく しょうが	米 麦 さとう じゃがいも 油	かつお 塩 酢 かつお粉 こしょう しょうゆ ケチャップ リゾット 赤ワイン
			311	3.4	2.7				
18	金	食パン 牛乳 てりやきハンバーグ マカロニサラダ ポテトスープ	815	31.1	31.1	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 油 さとう マカロニ じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	塩 こしょう コンソメ しょうゆ チキンブイヨン
			389	3.3	2.7				
21	月	(食育の日の献立) 麦ごはん 牛乳 さわらの西京やき ほうれん草のソテー 彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ	785	31.4	23.4	牛乳 さわら ぶた肉 大豆 ウインナー	人参 ほうれん草 パプリカ えのき茸 しめじ キャベツ もやし 玉ねぎ ｺｰﾝ にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも	しょうゆ 塩 こしょう 酢 ガラスープ
			312	2.8	2.0				
22	火	ごはん 牛乳 塩マーボー豆腐 かいそうサラダ シルメークヒー	794	29.8	20.8	牛乳 とり肉 とうふ 海藻 かまぼこ 大豆	人参 小松菜 にら 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 ごま油 さとう 油 でんぶん ごま	塩 しょうゆ 酢 ガラスープ こしょう 酒 シルメークヒー
			451	3.1	2.2				
23	水	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 野菜とツナのサラダ いちごジャム	836	34.2	28.2	牛乳 とり肉 まぐろフレーク スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ もやし キャベツ	パン じゃがいも マカロニ バター さとう 油 いちごジャム	ベシャメルルー コンソメ 塩 こしょう 酢 白ワイン
			513	3.1	2.9				
24	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のからあげ もやしのナムル じゃがいものみそ汁	861	30.6	27.2	牛乳 とり肉 油あげ わかめ みそ にぼし	人参 小松菜 もやし 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま じゃがいも 油 さとう ごま油 でんぶん	しょうゆ 塩 みりん 酢 和風だし 酒
			334	2.7	2.5				
25	金	ソフトめん 牛乳 とりうどん汁 きつねいなり ごまあえ	798	37.9	19.7	牛乳 とり肉 油あげ なんと 凍り豆腐	人参 ほうれん草 干し椎茸 もやし ごぼう キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ソフトめん 油 さとう もち ごま	しょうゆ 酒 塩 みりん さばだし こんぶだし
			392	2.7	2.8				
28	月	麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 ひじきのいり煮 いなか汁	819	32.3	22.3	牛乳 いわし 豆腐 生あげ ひじき 大豆 油あげ さつまあげ みそ	人参 小松菜 さやいんげん ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも 油 しらたき	しょうゆ 酒 かつおだし
			587	4.6	2.9				
30	水	食パン 牛乳 肉団子2個 ミネストローネ フルーツクリームあえ	858	30.2	26.4	牛乳 とり肉	人参 小松菜 トマト セロリ 玉ねぎ キャベツ ごぼう にんにく パナナ みかん	米 麦 じゃがいも さとう マカロニ 油 いちごゼリー ホイップクリーム	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ みりん デミグラスソース
			351	3.6	3.0				
当月平均摂取量			810	31.5	25.0	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			390	3.2	2.7				

今月の給食目標 「給食の決まりを守り、楽しく食事をしよう。」

