

4 月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう				主な材料							栄養価 栄 養 価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
献立名				赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚 肉 卵 大 豆	牛 乳 小 魚 海 藻	緑 黄 色 野 菜	そ の 他 の 野 菜 き の こ 果 物	穀 類 芋 砂 糖	油 脂 種 実			
7月			お祝いすまし汁 鶏肉の唐揚げ 菜の花和え お祝いいちごゼリー	油揚げ 豆腐 なると 鶏肉	牛乳	にんじん かきな	玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく コーン キャベツ もやし	ご飯 でんぷん 砂糖 いちごゼリー	油	【入学進級お祝い献立】 みなさんの入学進級をお祝いしましょう。	747 Kcal 31.1 g 19.5 g 2.2 g
8火			野菜スープ 焼きフランク 塩ドレツナサラダ	鶏肉 フランクフルト ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ もやし えだまめ	コッペパン 砂糖 でんぷん	ドレッシング	新年度の給食がスタートしました。今月の目標は「給食のきまりを守って楽しい食事にしよう」です。	746 Kcal 31.9 g 32.5 g 3.3 g
9水			ふのみそ汁 ますのみそマヨネーズ焼き ごまずあえ	みそ ます ツナ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 にんにく もやし キャベツ きゅうり	ご飯 ふ 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ すりごま	ますという魚に、マヨネーズ、玉ねぎ、みそ、青のりを混ぜたたれをのせて焼きます。	668 Kcal 31.7 g 17.8 g 2.5 g
10木			みそかきたま汁 揚げ出し豆腐 じゃこサラダ	みそ 卵 豆腐 かつおぶし	牛乳 いりこ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 でんぷん 米粉 砂糖	油 いりごま	揚げ出し豆腐の豆腐は、長野県産大豆を使って作っていただいています。	746 Kcal 27.1 g 23.9 g 2.7 g
11金			凍り豆腐のスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ	かまぼこ 鶏肉 凍り豆腐 豚肉 豆腐 大豆ミート	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 白菜 えのきごおり きゅうり	コッペパン パンこ 砂糖 でんぷん じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	調理場で、ハンバーグを手作ります。パンにはさんで食べてください。	774 Kcal 33.5 g 30.1 g 3.3 g
14月			豚汁 シルバー西京みそ焼き ひじきと枝豆のサラダ	豚肉 豆腐 みそ シルバー	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり レタス えだまめ	ご飯 こんにゃく 砂糖	油	魚が苦手な人にも食べやすい、西京みそ焼きです。シルバーという脂ののった魚です。ごはんに合いますよ。	677 Kcal 33.4 g 19.0 g 2.2 g
15火			ABCスープ スパイシーチキン シャキシャキポテトサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ レモン	米粉パン マカロニ じゃがいも 砂糖	油	米粉パンは、もちもちしています。かじりつかず、小さくちぎり、口に入れ、よく噛んで食べてください。	653 Kcal 41.8 g 19.9 g 3.3 g
16水			豆乳入りみそ汁 いかのレモンソース 茎わかめの炒めもの	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ いか 豚肉 さつまあげ	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ レモン ごぼう	ご飯 米粉 じゃがいも でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	いかには、火が通りやすいよう、かみ切れるように、切り込みが入っています。よく噛んで食べてください。	768 Kcal 33.9 g 20.2 g 3.9 g
17木			大豆と米粉マカロニのサラダ 清見オレンジ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり きよみオレンジ	ご飯 じゃがいも 米粉マカロニ	油	大豆をサラダに入れました。よく噛んで食べてください。旬の果物、清見オレンジで口の中がさっぱりしますよ。	776 Kcal 28.9 g 20.7 g 2.9 g
18金			白菜とベーコンのスープ ポークケチャップ 大根とツナサラダ	ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ 白菜 にんにく しめじ 大根 キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	給食のパンは、三水製パンさんに焼いていただいています。添加物の入っていない、体に優しいパンです。	693 Kcal 37.1 g 22.7 g 3.8 g
21月			肉じゃが さばのごまみそだれかけ キャベツの梅おかかあえ	豚肉 さば みそ かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし うめ	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 すりごま	さばには、頭の働きをよくするというDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。しっかり食べましょう。	774 Kcal 34.1 g 21.7 g 2.5 g
22火			ミネストローネ ポテトとウィンナーの磯辺あえ コールスローサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 あおのり	にんじん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。日本のような具だくさんの汁ものです。	794 Kcal 25.8 g 33.2 g 3.2 g
23水			麻婆豆腐 手作りしゅうまい 野菜の昆布あえ	豚肉 豆腐 みそ 大豆ミート	牛乳 塩昆布	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 でんぷん 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油	調理場で、しゅうまいを手作ります。紙カップを使った、特製しゅうまいです。	807 Kcal 36.2 g 26.1 g 3.2 g
24木			具だくさんみそ汁 五目卵焼き カラフルおひたし	油揚げ みそ 卵 ツナ かつおぶし	牛乳 しらす	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ ねぎ もやし コーン	ご飯 砂糖 でんぷん		給食のメニューで人気の「五目卵焼き」です。しらす干し、にんじん、ツナなどが入っています。	673 Kcal 27.9 g 18.7 g 2.6 g
25金			ミートソース ごぼうとツナのサラダ カラマンダリン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり カラマンダリン	ソフト麺 砂糖	油	今年度初めての「ソフト麺」は、食べやすい味のミートソースです。	789 Kcal 31.9 g 27.0 g 3.6 g
30水			すいとん汁 ソースホキフライ 切り干し大根と昆布の煮物	油揚げ みそ ホキフライ さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ きりぼし大根 干しいたけ	ご飯 小麦粉 砂糖	油	魚もフライにすると食べやすくなります。給食では、みなさんが苦手なものもおいしく食べていただける工夫をしています。	794 Kcal 26.5 g 19.6 g 3.1 g



いよいよ、新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生面に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。1年間よろしくお願いいたします。

飯網町学校給食共同調理場 職員一同

