



# 令和7年 4月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(加熱) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		
10 木	ごはん	○			米		709 kcal
	鶏肉のしょうゆこうじ焼き		鶏肉			しょうゆこうじ	28.6 g
	和風サラダ		わかめ	キャベツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	22.6 g
	沢煮椀		豚肉	たけのこ,人参,ごぼう,しいたけ,大根,ほうれん草		塩,しょうゆ,こしょう	2.4 g
11 金	カレーピラフ	○	ベーコン,豚肉	人参,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース	米,麦,油	コンソメ,ソース,ワイン,塩,こしょう,カレー粉	706 kcal
	鶏むね肉のケチャップ煮		鶏肉	トマト		塩,こしょう	32.0 g
	マカロニサラダ(マヨネーズ)			キャベツ,きゅうり,人参	マカロニ,マヨネーズ(卵入り)	塩	22.4 g
							2.1 g
14 月	はちみつパン	○			パン(乳なし)		706 kcal
	ハンバーグバーベキューソース		鶏肉,豚肉	玉ねぎ,にんにく	油,砂糖	ケチャップ,ソース,ワイン,しょうゆ	29.2 g
	三色サラダ			キャベツ,とうもろこし,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	27.2 g
	野菜スープ		豚肉,ベーコン	玉ねぎ,人参,もやし	じゃがいも	塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ	3.5 g
15 火	ごはん	○			米		756 kcal
	さばの塩焼き		さば			塩	33.2 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり		塩,ゆかり	24.1 g
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ	人参,ごぼう,長ねぎ	じゃがいも	みそ	2.8 g
16 水	ごはん	○			米		721 kcal
	和風炒り豆腐包み		鶏肉,豆腐	玉ねぎ,人参,枝豆		しょうゆ,みりん,酒	30.5 g
	ピリ辛和え			きゅうり,大根	ごま油	塩,キムチの素,しょうゆ	21.2 g
	食べるスープ		豚肉,豆腐	もやし,玉ねぎ,人参,こまつな,しょうが,にんにく	油,ごま油	トウバンジャン,みそ,酒,みりん,しょうゆ,塩	2.7 g
17 木	ごはん	○			米		788 kcal
	しゅうまい(3個)		豚肉	玉ねぎ	パン粉,でん粉,小麦粉		31.6 g
	香り漬け			キャベツ,きゅうり		塩,レモン果汁	23.6 g
	みそ麻婆豆腐		豚肉,豆腐	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,長ねぎ	油,砂糖,でん粉,ごま油	みそ,酒,しょうゆ,塩,トウバンジャン	2.4 g
18 金	黒パン	○			パン(乳なし)		749 kcal
	ささみフライ		鶏肉		油,パン粉,小麦粉	塩	28.7 g
	だいこんサラダ			大根,とうもろこし,きゅうり	油,砂糖	酢,塩,こしょう	25.2 g
	ニョッキの豆乳スープ		鶏肉,豆乳,脱脂粉乳	人参,玉ねぎ,エリンギ	じゃがいも,油,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう	3.7 g
21 月	ごはん	○			米		796 kcal
	チキンカレー(アレルギーフリー)		鶏肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト	じゃがいも,油	ソース,カレー粉,塩,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレールウ(アレルギーフリー)	27.2 g
	オムレツ		卵				25.2 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし,パプリカ		酢	3.4 g
22 火	バターロール	○			パン(乳入り)		805 kcal
	野菜コロッケ			人参,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース	じゃがいも,油,砂糖,パン粉,小麦粉	ソース	28.3 g
	枝豆サラダ			枝豆,キャベツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	33.4 g
	ミネストラスープ		豚肉,ベーコン	セロリ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	塩,こしょう,コンソメ	3.8 g
23 水	ごはん	○			米		703 kcal
	豚小間の生姜焼き		豚肉	しょうが,玉ねぎ	油	しょうゆ,酒,みりん,塩,こしょう	29.5 g
	みそ汁		油揚げ	大根,こまつな,長ねぎ		みそ	18.8 g
	オレンジ(2個)			オレンジ			2.6 g

日・曜	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(加群) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		
24 木	たけのご飯	○	鶏肉,油揚げ	たけのこ,しいたけ,人参	米,麦,油,砂糖	酒,うすくちしょうゆ,塩	707 kcal
	白身魚の米パン粉フライ		タラ		油,米粉パン粉	塩,こしょう	26.8 g
	春雨サラダ		人参,もやし,きゅうり,とうもろこし		春雨,砂糖,ごま油,ごま	酢,しょうゆ,からし,塩	23.5 g
							2.2 g
25 金	地粉うどん	○			地粉うどん		813 kcal
	肉汁うどん		豚肉,油揚げ	しいたけ,人参,こまつな,長ねぎ	砂糖	酒,みりん,塩,しょうゆ	28.9 g
	かつお入りメンチカツ		かつお	玉ねぎ,しょうが	油,パン粉,小麦粉	しょうゆ,塩	28.9 g
	切干大根の中華風サラダ			切干大根,きゅうり,人参		酢	3.9 g
28 月	ごはん	○			米		809 kcal
	さばのみそ煮		さば		砂糖,でん粉	みそ	34.1 g
	うま塩キャベツ		塩昆布	キャベツ,きゅうり	ごま油	しょうゆ	23.6 g
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油,砂糖	しょうゆ,みりん,酒	2.7 g
29 火	昭和の日						
30 水	ツイストパン	コーヒーマイルク			パン(乳なし)		761 kcal
	ミートボール(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉,砂糖,油	ケチャップ,しょうゆ,ソース	29.6 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	油	酢,塩,こしょう	26.7 g
	春のクリーム煮		鶏肉,ベーコン,スキムミルク,牛乳	人参,玉ねぎ,キャベツ,アスパラガス	じゃがいも,油,小麦粉	コンソメ,塩	3.5 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						平均栄養価	752 kcal 29.9 g 24.8 g 3.0 g



# 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



## 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

**1** 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

**2** 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

**3** 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

**4** 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。