

予定献立表（中学校）

令和7年 4月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
10 木	背割りコッペパン	ラビオリスープ カレーミート ジャーマンポテト	牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、バター、 砂糖、じゃが芋	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、 レンズ豆、牛乳	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、しょうが、トマトビュレ	771 kcal 32.0 g
11 金	横割り丸パン	イタリアンスープ ハムカツ マカロニのケチャップソテー	牛乳	パン、パン粉、小麦粉、油、マカロ ニ、砂糖	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、ハム	玉ねぎ、人参、とうもろこし、ピーマン	765 kcal 34.1 g
14 月	麦ご飯 ポークカレー	野菜とコーンのサラダ プリン	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦 粉、プリン	牛乳、豚肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チー ズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さ やいんげん、トマト、キャベツ、小松 菜、とうもろこし	815 kcal 26.5 g
15 火	はちみつ食パン	ポークシチュー 海藻サラダ いちごクレープ	牛乳	パン、じゃが芋、バター、油、小麦 粉、砂糖、クレープ	牛乳、豚肉、海藻ミックス	にんにく、人参、玉ねぎ、さやいんげ ん、マッシュルーム、トマトビュレ、 キャベツ、きゅうり	802 kcal 25.6 g
16 水	ご飯 のりかつおふりかけ	豆腐とわかめの味噌汁 鯖の塩焼き 肉野菜炒め	牛乳	米、油、でん粉	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、鯖、 豚肉、かつお節、青のり	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、小松菜	786 kcal 36.2 g
17 木	米粉コッペパン	もやしスープ チキングラタン キャベツとわかめのサラダ	牛乳	米粉パン、油、マカロニ、バター、小 麦粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、牛乳、豆乳、 チーズ、わかめ	もやし、人参、玉ねぎ、マッシュルー ム、しめじ、キャベツ	760 kcal 35.6 g
18 金	ご飯	親子煮 五目きんぴら いちごゼリー	牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖、こんにゃ く、ごま油、ごま、ゼリー	牛乳、鶏肉、卵、さつま揚げ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、ごぼう、 しいたけ	756 kcal 32.8 g
21 月	ソフト麺 ミートソース	キャベツとベーコンのソテー ヨーグルト	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、 チーズ、ベーコン、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルー ム、さやいんげん、トマトビュレ、 キャベツ、ほうれん草	847 kcal 36.0 g
22 火	そばろご飯	じゃが芋の味噌汁 ししゃものカレー天ぷら② 小松菜のお浸し	牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、油、じゃ が芋、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、 ししゃも、かつお節	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、 キャベツ、もやし、人参	774 kcal 34.8 g
23 水	マーブル食パン	クリームシチュー 三色ソテー キャベツともやしのサラダ	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生ク リーム、チーズ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、枝豆、 とうもろこし、キャベツ、もやし	823 kcal 31.8 g
24 木	わかめご飯	豚汁 千草焼き 切干大根の炒り煮	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖	わかめ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵、鶏 肉、ひじき、豆乳、油揚げ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、 切干大根、さやいんげん	781 kcal 34.6 g
25 金	横割りコッペパン	A B C スープ 白身魚のフライ ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、 油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、メルルーサ、生ク リーム、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小 松菜	765 kcal 33.9 g
28 月	高野飯	かき玉味噌汁 竹輪の磯辺揚げ② もやしとキャベツのお浸し	牛乳	米、油、砂糖、小麦粉	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、牛乳、卵、豆 腐、みそ、竹輪、青のり	人参、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、長 ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜	777 kcal 32.9 g
30 水	麦ご飯	豆腐の五目煮 白滝のキムチ炒め 美生柑	牛乳	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、白 滝、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵	にんにく、しょうが、人参、もやし、筍、 チンゲン菜、きくらげ、キムチ、白菜、 にら、美生柑	771 kcal 36.3 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414				= 1学期の給食開始日 = 大久野中・平井中 4月10日(木)		日の出町平均 学校給食摂取 基準(範囲)	785 830 (27~42)

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうござい
ます。色とりどりの花が咲きほこる
中、希望に満ちあふれた新年度が
はじまりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して
応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。

お願い

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付
きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと
敬遠されがちです。食べ方が分からない場合もありますので、
ご家庭でも食べ方を教えていただければと思ひます。
また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出るこ
とがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品が
ある場合は、ご家庭で事前に試していただくとう安心です。

ご家庭への

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

給食の前、
机の上を片付け
ましょう。

手をきれいに洗い
ましょう。

給食当番は
身支度を整え、
健康チェックを
しましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、
「いただきます」
をしましょう。

姿勢よく、
持てる食器は
手に持って
食べま
しょう。

食べ物は、食べやすい
大きさにして、よくかんで
食べましょう。

時間内に食べ終わるよう
にしましょう。

食器は大切に扱ひましょう。

◎ 21日(月)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。今年度も毎月1回いただけることになりました。感謝していただきます。