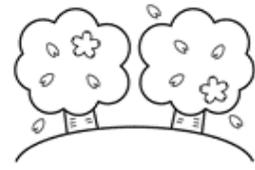


学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年4月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価		
		飲み物	料理 の種類	主食とおかず	熱や力になる 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)	
10 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					858	30.0
			主菜	マーボー豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	しいたけ たけのこ いら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ			
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料			
			副菜	もやしのナムル	ごま油		大豆もやし ほうれん草 にんじん	塩 しょうゆ			
今日から新しいクラスでの給食が始まります。給食センターでは今年度もみなさんに安心安全でおいしい給食をお届けできるように職員一同、力を合わせて頑張ります。今年度もしっかり食べて元気に過ごしましょう。											
11 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					823	38.1
			主菜	豚肉のうま煮	さといも 油 砂糖	豚肉	こんにゃく 大根 たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ			
			主菜	ささみのレモン風味	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	レモン果汁	塩 酒 しょうゆ			
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				
14 (月)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉				塩	743	31.0
			主食	しょうゆラーメン	油 ごま油	豚肉 なんと	メンマ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	こしょう かつお節 がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ			
			主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンスターチ 水あめ	大豆	たまねぎ	塩 香辛料			
			副菜	三色和え	ごま油		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 塩			
15 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					753	27.0
			汁物	吉野汁	片栗粉	鶏肉 豆腐	しいたけ にんじん しょうが ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ			
			主菜	かつおカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 油 でん粉	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ かつおエキス 塩			
			副菜	ボトルソース				ソース			
16 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					817	30.7
			主菜	豚丼	油 砂糖	豚肉	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ			
			主菜	豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉 でん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料			
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩			
17 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					749	29.5
			汁物	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン なんと	にんじん えのき チンゲンサイ もやし ねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ			
			主菜	鮭フライ	油 パン粉 小麦粉 でん粉	鮭		塩 こしょう			
			副菜	いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし	塩 こしょう			
18 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					795	30.0
			汁物	キャベツのみそ汁		厚揚げ小 みそ	キャベツ たまねぎ しめじ	かつお節 昆布			
			主菜	おろしソースハンバーグ	砂糖 片栗粉 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉	大根 たまねぎ トマト にんにく しょうが	しょうゆ 塩 香辛料			
			副菜	春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ			
			デザート	入学・進級祝いデザート	砂糖 水あめ	豆乳	いちご 				

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
21 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油			塩	738	35.4
			汁物	アイントプフ(ポトフ)	じゃがいも	カットウインナー ひよこ豆	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			主菜	チキントマトソース	油 砂糖	鶏肉	たまねぎ トマト	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース		
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
22 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				763	27.7
			汁物	ニラの中華スープ	片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	にんじん もやし ねぎ たら しょうが	中華スープ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
			主菜	ホキの香味揚げ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			副菜	ひじきの彩り和え	和風ドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
23 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				744	32.8
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			主菜	厚焼きたまご	砂糖 油 でん粉	卵		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			副菜	こまつナのり和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 にんじん	しょうゆ 酢		
24 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				742	31.1
			汁物	ミネストローネ	マカロニ 油	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム 野菜ペースト トマト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			主菜	白身魚の バジルソース焼き		ホキ	バジルソース			
			副菜	切干大根のサラダ	油 砂糖		切干大根 ほうれん草 にんじん	酢 しょうゆ 塩		

ふるさと味めぐり給食 ~宮崎県~

25 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				764	32.6
			汁物	若竹汁		豆腐 さつまあげ かまぼこ	たけのこ えのき ほうれん草 ねぎ	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ		
			主菜	チキン南蛮	片栗粉 油 砂糖	鶏肉		塩 こしょう しょうゆ 酢		
			主菜	ノンエッグタルタルソース	油 砂糖	大豆粉	きゅうり たまねぎ パセリ レモン果汁 こんにゃく	酢 塩 香辛料		
副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻めん 海藻 わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢					

今年度は“ふるさと味めぐり給食”として月に1回、日本全国の料理を紹介します。初回の今日は宮崎県の「チキン南蛮」を紹介します。チキン南蛮は昭和30年代に延岡市内の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりだそうです。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」と呼ばれる料理でしたが、その後、タルタルソースをかけ、サラダなどを添える現在のスタイルになり、人気が広まりました。昭和40年代には、家族で出かける外食のごちそうメニューとして浸透し、学校給食や家庭料理、県内全域で飲食店のメニューとして登場するようになりました。

28 (月)	はし	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩	778	34.8
			主菜	きつねうどん	砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			副菜	ちくわの天ぷら②	小麦粉 油	ちくわ				
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん	しょうゆ		

昭和の日

29 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				759	28.1
			主菜	★チキンカレー	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	鶏肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト	コンソメ ベイリーフ		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ にんじん	塩		



4月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5 未満
給食センター 平均	773	31.3	25.3	105.3	2.9

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

