

令和7年度 4月学校給食献立表

4月給食目標

上手に準備と片付けをしよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)		エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)	
	小	中	献立名	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		炭化物			しじつ 脂質
				さかなく たいす たいす せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゆまざかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい その他野菜・きのこ・果物	くだもの くだもの			こくろい らい 穀類・いも類・さとう
7月	始業式										
8月 火	小1 中1 なし	ごはん	牛乳	牛乳		にんにく、しょうが、玉ねぎ、	ごはん		塩、こしょう、赤ワイン、ハヤシルー、	614	デミグラス (小麦)
		ハヤシライス	牛肉、牛肉		にんじん、トマト	しめじ、マッシュルーム、グリーンピース		油	デミグラスソース、ソース、とりから	17.9	
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢、塩、こしょう	733	
		アセロラゼリー						アセロラゼリー		20.7	
9月 水	小1 中1 なし	ミルクパン	牛乳	牛乳			ミルクパン			694	パン (小麦・乳)
		ポイルウインナー	ウインナー							32.1	マカロニ (小麦)
		豚肉とアスパラの香味ソテー	ぶた肉		アスパラガス、にんじん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ		オリーブ油	塩、こしょう、ブイオン、バジル(粉)	870	
		パスタスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ、だいこん、しめじ、えだまめ	マカロニ	油	薄口、塩、こしょう、ブイオン、とりから	39.7	
10月 木	小1 なし	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			623	ワンタン (小麦)
		鶏肉の塩から揚げ	とり肉				かたくり粉、米粉	油	塩、こしょう、酒、薄口	23.2	
		海藻サラダ	かまぼこ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり、とうもろこし	はるさめ、三温糖	ごま油	酢、薄口、塩	745	
		ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、もやし、きくらげ	ワンタン	油	塩、酒、こしょう、薄口、中華味、とりから	28.0	
11月 金	小1 なし	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			608	
		さばのごまみそ焼き	さば、みそ			しょうが	三温糖	ねりごま、ごま	酒、醤油、塩、みりん	27.5	
		三色あえ	かまぼこ		チンゲンサイ、青ピーマン、にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	735	
		鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう	じゃがいも	油	酒、塩、薄口、かつお節	33.3	
14月 なし	小1 なし	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			593	
		鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが、にんにく、マーメイド			醤油、酒	25.5	
		ふきと牛肉の炒め煮	牛肉		にんじん、きぬさや	しょうが、ふき、ごぼう	こんにゃく、三温糖	油	酒、醤油、みりん	712	
		キャベツと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ、みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、しいたけ			煮干し	30.6	
15月 火	小1 なし	麦ごはん	牛乳	牛乳		しょうが、にんにく、玉ねぎ、	麦ごはん		塩、カレー粉、ソース、	651	ルー (小麦)
		チキンカレー	とり肉、大豆		にんじん、トマト	しめじ、グリーンピース、りんごピューレ	じゃがいも	油	醤油、カレールー、とりから	21.3	
		シャキシャキサラダ	ハム		赤ピーマン	れんこん、きゅうり、キャベツ	三温糖	ごま油	醤油、酢、みりん、塩	797	
		カラフルゼリー & フルーツ				みかん、パイナップル、バナナ	はちみつレモンゼリー			25.6	
16月 水	小1 なし	ミルクパン	牛乳	牛乳			ミルクパン			662	パン (小麦・乳)
		手作りハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、おから			玉ねぎ、しょうが	パン粉、三温糖、かたくり粉	油、卵不使用マヨネーズ	塩、こしょう、酒、ケチャップ、ソース	29.8	パン粉 (小麦)
		春野菜ソテー	ベーコン		アスパラガス、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、しめじ、とうもろこし		オリーブ油	塩、こしょう、ブイオン	855	ラビオリ (小麦)
		ラビオリスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	ラビオリ、じゃがいも	オリーブ油	パセリ(乾) 、薄口、ブイオン、こしょう、塩、とりから	37.7	
17月 木	小1 なし	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			638	春巻き (小麦)
		春巻き	春巻き					油		17.5	
		わかめの中華サラダ	ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	三温糖	ごま油	酢、薄口、塩	802	
		ビーフンスープ	とり肉		にんじん、ねぎ	セロリ、玉ねぎ、もやし	ビーフン	オリーブ油	白ワイン、薄口、塩、こしょう、とりから	21.4	
18月 金	北方食の日	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			590	炒り卵 (卵)
		魚の菜種焼き	さけ、炒り卵		ほうれんそう			卵不使用マヨネーズ	塩、酒、みりん、アルミカップ	28.4	
		ごまあえ			アスパラガス、にんじん	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ	三温糖	ごま、ねりごま	醤油、みりん、塩	714	
		若竹汁	とり肉、とうふ、かまぼこ	わかめ	ねぎ、にんじん	たけのこ、玉ねぎ、えのきたけ			薄口、塩、酒、みりん、こんぶ、かつお節	33.7	
21月 なし	中なし	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			591	すり身 (卵)
		手作りぎょうつげ	えそすり身		しそ葉	玉ねぎ、キャベツ	かたくり粉、三温糖、パン粉	油	酒、薄口	24.9	パン粉 (小麦)
		こんにゃくの炒め物	とり肉		にんじん、こまつな	とうもろこし	こんにゃく、三温糖	油	酒、薄口、みりん		
		豚もやし汁	ぶた肉		にんじん、チンゲンサイ	もやし、玉ねぎ、えのきたけ		ごま油	塩、酒、薄口、かつお節		
22月 火	小1 なし	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			609	麩 (小麦)
		豚肉の新玉ねぎソースかけ	ぶた肉			にんにく、しょうが、玉ねぎ	三温糖、かたくり粉		酒、塩、こしょう、薄口、醤油、みりん	26.7	
		かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり	三温糖	ごま油	酒、酢、薄口、塩	721	
		玉ねぎと麩のみそ汁	あつ揚げ、みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、麩		煮干し	31.4	

23 水	ミニ黒糖パン	牛乳		牛乳			黒糖パン		塩,赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,	583	パン (小麦・乳)	
	春キャベツとひき肉のトマトスパゲティ	牛ひき肉		にんじん,青ピーマン	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,マッシュルーム		スパゲティ	オリーブ油	チジラスソース,ソース,ブイヨン,こしょう,ブイヨン	22.6	スパゲティ (小麦)	
	マリネサラダ	ハム	海藻ミックス	アスパラガス,にんじん	きゅうり,とうもろこし		三温糖	オリーブ油	酢,白ワイン,塩,こしょう	715	フルーツムース (乳)	
	フルーツムース						フルーツムース			27.8		
24 木	ごはん	牛乳		牛乳	北方・武蔵でとれた食材をたくさん使います!		ごはん			602	薄力粉 (小麦)	
	魚の揚げ煮	あじ				しょうが		かたくり粉,薄力粉,三温糖	油	酒,塩,みりん,醤油	25.0	
	のりサラダ	ツナ	のり	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ		三温糖			塩,醤油,酢	703	
	春雨のすまし汁	とうふ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しいたけ		はるさめ			塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	28.2	
25 金	五目チャーハン	牛乳	炒り卵,とりひき肉	牛乳	こねぎ	干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ	ごはん	油,ごま油	塩,こしょう,酒,醤油,中華味,がらスープ	601	炒り卵 (卵)	
	豚肉とチンゲンサイのオイスター炒め		ぶた肉		チンゲンサイ	しょうが,にんにく,	三温糖,かたくり粉	油	酒,オイスターソース,醤油	27.6	つくね (小麦)	
					にんじん	キャベツ,玉ねぎ,しめじ				734	ワンタン (小麦)	
	具だくさん中華スープ	中華風つくね,あつ揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,レタス,きくらげ		ワンタン	油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	33.1		
28 月 小 な し	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん					すり身 (卵)
	手作りぎょうつげ	えそすり身			しそ葉	玉ねぎ,キャベツ		かたくり粉,三温糖,パン粉	油	酒,薄口		パン粉(小麦)
	こんにゃくの炒め物	とり肉			にんじん,こまつな	とうもろこし	こんにゃく,三温糖	油	酒,薄口,みりん	702		
	豚もやし汁	ぶた肉			にんじん,チンゲンサイ	もやし,玉ねぎ,えのきたけ		ごま油	塩,酒,薄口,かつお節	30.2		
30 火	ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン			610	パン (小麦・乳)	
	ミートオムレツ	たまご,豚ひき肉	チーズ	青ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム			油	塩,こしょう,ブイヨン,酒	28.7	チーズ (乳)	
	グリーンサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ,きゅうり,とうもろこし		三温糖	オリーブ油	酢,薄口,塩,こしょう	810		
	ミネストローネ	ベーコン,大豆		にんじん,トマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ		じゃがいも,三温糖	オリーブ油	白ワイン,ケチャップ,ブイヨン,塩,こしょう,とりがら	36.6		

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。