



4月

学校給食献立表

令和7年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal	
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）			
					たんぱく質 （1群）	カルシウム （2群）	ビタミンA （3群）	ビタミンC （4群）	炭水化物 （5群）	脂質 （6群）		
8	火		ごはん 牛乳	かぼちゃチーズフライ キャベツのえのきあえ 肉豆腐	コロッケ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 チーズ	かぼちゃ 小松菜 人参	えのき 玉ねぎ きゃべつ 生姜	ごはん こんにゃく	油 白ごま	818kcal	
9	水		ごはん 牛乳	いわしの生姜煮 大豆とわかめの酢の物 具だくさんみそ汁	鰯 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	もやし 白菜 生姜 胡瓜 しめじ 玉ねぎ ねぎ	ごはん さつまいも	ごま油	761kcal	
10	木		入学・進級 お祝い献立	わかめごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ すまし汁	鶏肉 絹豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 コーン 胡瓜 玉ねぎ きゃべつ たけのこ えのき ねぎ いちご	ごはん マカロニ 花麴	油 マヨネーズ	762kcal
11	金		コッペパン 牛乳	オムレツ 小松菜サラダ ウインナじゃが	オムレツ ウインナー	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ		コッペパン こんにゃく じゃがいも	油	749kcal
13	日		カレーライス 牛乳	わかさぎのフリッター ぶるるんサラダ	豚肉 わかさぎ	牛乳 寒天	人参 トマト	にんにく きゃべつ 生姜 胡瓜 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ひよこ豆 寒天	油 カレールウ	794kcal	
15	火	食育の日 （山梨県）	ごはん 牛乳 ももゼリー	鶏肉のぶどうソースがけ コーンあえ ほうとう	鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ	ぶどう 大根 白菜 コーン しめじ 干し椎茸 ねぎ	ごはん ほうとう ももゼリー		752kcal	
16	水		ごはん 牛乳	ツナとひじきの卵焼き ナムル えびと豆腐のうま煮	ツナ 卵 えび 木綿豆腐	牛乳 ひじき	ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ もやし 生姜 たけのこ にんにく 干し椎茸	ごはん 油 ごま油 白ごま	729kcal		
17	木		ごはん 牛乳	鮭のふきのとうみそチーズ焼き チンゲンサイひたし 豚肉とじゃがいもの炒め煮	鮭 豚肉 厚揚げ	牛乳 チーズ	青梗菜 人参	ふきのとう 絹さや もやし 干し椎茸	ごはん こんにゃく じゃがいも	白ごま 油	771kcal	
18	金		コッペパン 牛乳	五箇山豆腐の豆乳グラタン 海藻サラダ ミネストローネ	五箇山豆腐 豆乳 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 海藻	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ きゃべつ しめじ 胡瓜 えのき にんにく	コッペパン マカロニ 米粉 じゃがいも	バター 油	774kcal	
21	月		ごはん 牛乳	福来魚のカレー揚げ ジャーマンポテト 豚汁	福来魚 ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ 白菜 大根 生姜 ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく	油	824kcal	
22	火		ごはん 牛乳 セミノール	棒ギョウザ 茎わかめサラダ キャベツの八宝菜	棒ギョウザ 豚肉 うずらの卵	牛乳 茎わかめ	人参	もやし 生姜 たけのこ 胡瓜 玉ねぎ きゃべつ 絹さや 干し椎茸 セミノール	ごはん 	ごま油 白ごま 油	805kcal	
23	水	なんと 自然給食 ものがたり （米）	自然栽培米ごはん 牛乳	さつまいも入りフライビーンズ はりはりあえ 高野豆腐の卵とじ	大豆 油揚げ ちくわ 卵 高野豆腐	牛乳 	小松菜 人参	切干大根 絹さや もやし 玉ねぎ	自然栽培米 さつまいも こんにゃく	油	826kcal	
24	木		たけのこごはん 牛乳 ヨーグルト	さわらのマヨネーズ焼き 小松菜のおひたしあえ物 具だくさん汁	うす揚げ 鯖 白みそ 鶏肉 絹豆腐	牛乳 刻み昆布 ヨーグルト	小松菜 人参	たけのこ 白菜 きゃべつ 生姜 しめじ ねぎ	ごはん 	マヨネーズ	764kcal	
25	金		はちみつパン 牛乳	ハンバーグ ごまドレッシングサラダ クリームシチュー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 調理用牛乳	青梗菜 人参	きゃべつ 玉ねぎ 大根 グリンピース コーン	はちみつパン じゃがいも 米粉 バター	油 白ごま	850kcal	
28	月		ごはん 牛乳	ホキの磯辺揚げ 小松菜のおひたし 春の炊き合わせ	ホキ さつま揚げ うずらの卵	牛乳 青のり	小松菜 人参	きゃべつ ふき たけのこ 大根	ごはん じゃがいも こんにゃく	油	803kcal	
30	水		ごはん 牛乳	さばのごまごま焼き ポテトサラダ 五目みそ汁	鯖 油揚げ	牛乳 	人参	胡瓜 きゃべつ コーン しめじ 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも	白ごま 黒ごま マヨネーズ	854kcal	

*都合により献立内容が変更になる場合があります。
*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。
*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。