



2025年 4月 学校給食予定献立表



坂戸市立

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
11(金)	牛乳		牛乳						828	34.8	
	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉		さやえんどう にんじん	かんぴょう たけのこ 干ししいたけ	砂糖 米		清酒 しょうゆ 塩			
	さごしの黒酢風味	さごし				小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 黒酢			
	浅漬け				きゅうり だいこん			塩			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
14(月)	牛乳		牛乳						837	36.5	
	ごはん					米					
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干ししいたけ	でん粉 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ トウモロコシ			
	中華あえ	ホーカム		こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう			
15(火)	牛乳		牛乳						795	27.6	
	ツイストパン					ツイストパン					
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも とうもろこし	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	ウインナーと野菜のソテー	ブロッコリー		こまつな にんじん	はくさい もやし		米油	しょうゆ 塩 こしょう			
16(水)	牛乳		牛乳						879	32.1	
	ハッシュドポーク	豚肉			しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 米	バター 米油	赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう トマトケチャップ			
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし缶	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
17(木)	牛乳		牛乳						759	28.4	
	桜ごはん	油揚げ		さやえんどう にんじん	干ししいたけ 桜の花	米 こんにやく	ごま	清酒 しょうゆ 塩			
	鶏肉の彩り揚げ	鶏肉	ひじき	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ	小麦粉	米油	しょうゆ 塩 こしょう			
	キャベツの一味漬				キャベツ きゅうり			塩 一味唐辛子			
	清見柑				清見柑						
18(金)	牛乳		牛乳						829	28.8	
	わかめうどん	油揚げ かまぼこ 鶏肉	わかめ	にんじん	ねぎ	うどん		清酒 しょうゆ 塩 削り節			
	じゃがいものふわふわ揚げ	鶏卵	牛乳			小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 米油	ウスターソース ベーキングパウダー トマトケチャップ			
	ごまあえ			こまつな	キャベツ もやし		ごま	しょうゆ			
21(月)	牛乳		牛乳						846	33.8	
	ごはん					米					
	いわしのしょうが煮	いわし	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	新じゃがのうま煮	生揚げ 豚肉		さやえんどう にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油	しょうゆ 煮干し			
	ピリッとほくさい				きゅうり ほくさい		ラー油	しょうゆ 塩			
22(火)	牛乳		牛乳						827	31.6	
	ライスボールパン					ライスボールパン					
	春のペペロンチーノ	鶏肉 フォリソセージ		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子			
	ゴマドレッシングサラダ	ホーカム		にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし缶	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう			
23(水)	牛乳		牛乳						883	36.4	
	ごはん					米					
	豚肉のかりかり揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でん粉	米油	しょうゆ			
	ひじきの五目煮	大豆 ちくわ 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ			
	キャベツのおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ			
24(木)	牛乳		牛乳						856	37.6	
	スラッピージョー	鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉 砂糖 コッパパン	米油	赤ワイン ウスターソース 塩 カレー粉 こしょう トマトケチャップ			
	米粉のクリームスープ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 米粉	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル			
25(金)	牛乳		牛乳						822	29.0	
	ポテトピラフ	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも 米	オリーブ油 バター 米油	清酒 塩 こしょう			
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ						
28(月)	牛乳		牛乳						867	26.3	
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが セリ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油 米油	ウスターソース しょうゆ 塩 カレー粉 ガラムマサラ トマトケチャップ			
	ワンタンのパリパリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし缶 もやし	砂糖 ワンタンの皮	ごま油 米油	しょうゆ 塩 米酢			
30(水)	牛乳		牛乳						810	34.3	
	ごはん					米					
	蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉				でん粉 砂糖	ごま 米油	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉		にんじん ビーマン	ごぼう たけのこ 干ししいたけ	砂糖 こんにやく	米油	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し			
	おひたし			こまつな	キャベツ もやし			しょうゆ			
給食回数 13回									今月の栄養量	833	32.0
*材料は都合により変更することがあります *牛乳は4月～10月の間250mlになります									基準栄養量	830	27.0~ 41.5