



令和7年度 千登世橋中学校
4月 献立表



ご入学・ご進級おめでとうございます。

中学校の給食

- ① 給食時間は準備を含めて35分間です。配膳準備を素早くして食べる時間を確保できるよう皆で協力しましょう。
- ② 小学校よりも量が増えます。(約1.4倍)
- ③ いろいろな香辛料を使うので、大人の味付けに。
- ④ 4校時終了時刻は12時40分です。朝食をしっかり食べて登校しましょう。

| 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | |
|--|-------|----|--|-------|----|--|-------|----|---|-------|----|--|-------|----|
| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 |
| 7 始業式 | | | 8 入学式 | | | 9 給食無し | | | 10 チキンカレーライス コーンサラダ 果物 牛乳 | | | 11 黒米ご飯 鶏のてり焼き 祝い汁 おひたし アップルゼリー 牛乳 | | |
| 824kcal 30.5g 23.7g | | | 821kcal 29.1g 37.5g | | | 807kcal 31.6g 23.8g | | | 814kcal 24.2g 24.3g | | | 750kcal 33.2g 20.7g | | |
| 14 ねぎ塩豚丼 わかめサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 | | | 15 きなこ揚げパン ポトフ マカロニサラダ 牛乳 | | | 16 マーボー豆腐丼 ごまドレサラダ オレンジゼリー 牛乳 | | | 17 ご飯 魚のみそ焼き 和風サラダ 豚汁 牛乳 | | | 18 チキンライス パン・キンクリームスープ ごぼうサラダ 牛乳 | | |
| 824kcal 30.5g 23.7g | | | 821kcal 29.1g 37.5g | | | 807kcal 31.6g 23.8g | | | 794kcal 38.2g 24.9g | | | 830kcal 31.1g 29.0g | | |
| 21 五目ご飯 ちくわの磯辺揚げ ごまおひたし 具だくさんみそ汁 牛乳 | | | 22 ご飯 鶏じゃが みそドレサラダ カルピスゼリー 牛乳 | | | 23 ジャージャー麺 大学芋 牛乳 | | | 24 回鍋肉丼 春雨サラダ 果物 牛乳 | | | 25 鮭寿司 酢みそ和え のっぺい汁 黒糖ミルクプリン 牛乳 | | |
| 754kcal 31.0g 24.4g | | | 768kcal 27.5g 21.2g | | | 870kcal 29.9g 27.7g | | | 818kcal 31.0g 22.7g | | | 797kcal 32.8g 22.6g | | |
| 28 開校記念日 | | | 29 昭和の日 | | | 30 わかめごはん ポテトコロッケ オニドレサラダ 鶏汁 牛乳 | | | ランチョンマットを忘れずに 持ってきてましょう。 | | | | | |
| 802kcal 30.5g 23.6g | | | | | | | | | | | | | | |

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

学校給食における栄養素の基準値(中学校)

| | |
|--------------------|-------|
| エネルギー (kcal) | 820 |
| たんぱく質 (g) | 25-40 |
| 脂質 (%) | 25-30 |
| ナトリウム 食塩相当量 (g) | 2.5未満 |
| カルシウム (mg) | 450 |
| 鉄 (mg) | 4 |
| ビタミンA (μgRE) | 300 |
| ビタミンB1 (mg) | 0.5 |
| ビタミンB2 (mg) | 0.6 |
| ビタミンC (mg) | 35 |
| 食物繊維 (g) | 6.5 |

栄養士の新宮明子です。
調理委託業者は、
東京ケータリング株式会社です。
1年間よろしくお願いします。



きちんと手を洗おう

前を向いて

