

4 月 予 定 献 立 表

令和7年度
高岡市立南星中学校

日 曜	行事食	献立名			食品名						栄養価	
		牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		Eエネルギー	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Pたんぱく質	
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F脂質	
9 水	入学式	○	ごはん	ふくらぎのみりん焼き 即席漬け 厚あげと野菜の旨煮	ふくらぎ	牛乳		生姜 きゃべつ 胡瓜	米 砂糖		E 819 kcal P 35.1 g F 24.4 g	
10 木	たかおか コロッケ の日	○	コッペ パン	なつぽコロッケ アスパラサラダ ワントンスープ	大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	小松菜 アスパラガス	玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	パン パン粉	油	E 733 kcal P 26.5 g F 27.2 g	
11 金	入学・進級 お祝い 献立	○	麦ごはん (カレー ライス)	肉シューマイ 白菜と胡瓜の和え物 カレーライス お祝いゼリー	豚肉	牛乳	生姜 玉ねぎ 白菜 胡瓜	麦 米 小麦粉	油		E 829 kcal P 22.9 g F 19.8 g	
14 月	郷土食 献立 ★ほたるいか	○	ごはん	ほたるいかフライ 三色ひたし 肉じゃが 豆乳プリン	ほたるいか	牛乳		ほうれん草 きゃべつ	米 パン粉 小麦粉	ごま	E 823 kcal P 26.8 g F 20.3 g	
15 火		○	食パン	ハンバーグ ビーフソテー キャベツのスープ	牛肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ もやし 生姜	パン パン粉 砂糖	油	E 709 kcal P 31.2 g F 20.8 g	
16 水		○	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 煮豆 油揚げの味噌汁	卵 ちくわ	牛乳 青のり			米 小麦粉	油	E 861 kcal P 30.7 g F 22.3 g	
17 木	郷土食 献立 ★たけのこ ごはん	○	たけのこ ごはん	鱈のマヨネーズ焼き もやしのひたし 豆腐のすまし汁	油揚げ さわら	牛乳	人参	たけのこ もやし 胡瓜 えのき ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ	E 757 kcal P 35.0 g F 25.4 g	
18 金	たかおか 食19井 献立	○	ごはん (井)	春のカラフル五目丼 小松菜ときゃべつのごま和え じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 椎茸 生姜 枝豆 きゃべつ	米 砂糖 でんぶん	油	E 791 kcal P 30.1 g F 19.6 g	
19 土		○	ごはん	ししゃものフリッター きゃべつ生姜あえ 江戸っ子煮	カラフトシヤモ	牛乳		きゃべつ 胡瓜 生姜	米 小麦粉	油	E 848 kcal P 33.1 g F 29.9 g	
22 火		○	1/2 コッペ パン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフト麺のミートソースかけ	卵	牛乳 ヨーグルト		とうもろこし りんご パイン もも パナナ	パン 砂糖		E 912 kcal P 35.3 g F 20.4 g	
23 水		○	減量 ごはん	焼き鯖 ほうれん草のごまみそ いなりうどん	さば	牛乳	ほうれん草	きゃべつ えのき	米	ごま	E 855 kcal P 39.7 g F 29.5 g	
24 木		○	食パン	若鶏肉の照焼き ブロッコリーサラダ ポークシチュー ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	胡瓜 とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	油	E 834 kcal P 36.0 g F 23.8 g	
25 金		○	ごはん	赤魚のカレー揚げ 青菜と切り干し大根の浸し もずくの味噌汁 オレンジ	赤魚	牛乳	小松菜	きゃべつ 切干大根 えのき ねぎ オレンジ	米 でんぶん 米粉	ごま	E 862 kcal P 34.4 g F 29.0 g	
28 月		○	ごはん	豚肉のジャンロー 茹で野菜 団子汁	豚肉	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ 生姜	米 砂糖		E 807 kcal P 33.2 g F 18.8 g	
30 水		○	ごはん	ふくらぎの甘みそかけ 茎ワカメの金平 かきたま汁	ふくらぎ 味噌	牛乳	人参	生姜 ごぼう こんにやく	米 砂糖	ごま ごま油	E 814 kcal P 33.6 g F 25.9 g	

*都合により献立が変わる場合があります。

*4月9日(水)、入学式のため1年生は給食がありません。

*4月19日(土)、授業参観・PTA総会のため給食がありません。4月21日(月)は、繰替休業日です。