

令和7年度 4月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 牧口 弘一

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量			10	792kcal・28.6g 22.2g・2.4g
	皿	☆今月の献立紹介☆ 10日(木)・・・1年生は、中学校初めての給食！ 今年度1回目の給食は定番「カレーライス」です。			清見オレンジ	735kcal・30.9g 17.0g・2.5g
	小皿	11日(金)・・・進級進学お祝い献立 桜の塩漬が入った「桜ご飯」を炊きます。			じゃこ入り カレーライス 海藻サラダ	鯖の西京焼き・りんごかん いそ和え
	碗	21日(月)「じゃこわかめピースご飯」・・・ 今が旬の食材である「グリーンピース」を入れて炊きます。 旬のおいしさを味わってくださいね。			桜ご飯 祝かきたま汁	★牛乳(飲用)・豚もも肉(にま切り)・レンズまめ(乾)・海藻ミックス・ちりめんじゃこ
赤	赤	21日(月)「じゃこわかめピースご飯」・・・ 今が旬の食材である「グリーンピース」を入れて炊きます。 旬のおいしさを味わってくださいね。			★牛乳(飲用)・さわら(切り身)60g・★西京みそ・きざみのり・税いりんと・★たまご・粉寒天	
黄	黄	熱や力のもとになる			精白米・精麦・サラダ油・じゃがいも・★薄力粉・ごま油・上白糖	
緑	緑	体の調子を調える			しょうがにんにく・玉葱・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・清見オレンジ	
献立名	14	15	16	17	18	
	751kcal・31.1g 23.4g・2.7g	798kcal・31.3g 33.5g・1.9g	875kcal・33.8g 34.0g・2.6g	768kcal・24.8g 25.5g・2.9g	812kcal・35.6g 28.3g・3.2g	
	ホキのみそマヨネーズ焼き とうもろこしのスープ チキンライス	わかめサラダ オレンジ フレンチトースト	白ごまプリン 肉豆腐丼 味噌汁	きんぴらコロッケ・おひたし 麦ごはん・のりの佃煮 味噌汁	ヨーグルトかん スパゲッティ ミートソース	
	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小籠)・ベーコン(短冊)・★たまご・ホキ切り身60g・★赤みそ	★牛乳(飲用)・★たまご・豚もも肉(角切り)・★生クリーム・カットわかめ	★牛乳(飲用)・豚肉(にま切り)・★木綿豆腐・★油揚げ・カットわかめ・★白みそ・★赤みそ・粉寒天・★牛乳(調理用)・★生クリーム	★牛乳(飲用)・きざみのり・豚ひき肉・★木綿豆腐・カットわかめ・★白みそ・★赤みそ	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・ひよこめ(乾)・★粉チーズ・冷凍むきえび・★いか(短冊)・カットわかめ・粉寒天・★プレーンヨーグルト	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米・精麦・サラダ油・でんぷん・卵不使用マヨネーズ・★パン粉(乾燥)	★無塩食パン70g・★有塩バター・上白糖・サラダ油・じゃがいも・★薄力粉・三温糖・★白いりごま・ごま油	精白米・精麦・サラダ油・上白糖・でんぷん・じゃがいも・★練りごま・黒砂糖	精白米・精麦・上白糖・サラダ油・じゃがいも・★薄力粉・★パン粉(乾燥)・揚げ油	★ハーフスパゲティ・サラダ油・上白糖・★薄力粉		
緑	緑	緑	緑	緑		
玉葱・にんじん・グリーンピース(冷凍)・トマトケチャップ・クリームコーン缶詰・ホールコーン(冷凍)・しめじ・パセリ粉	みかん果汁・にんじん・玉葱・しょうがにんにく・しめじ・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり	玉葱・にんじん・ごまつな・ねぎ・しめじ・はくさい	にんじん・玉葱・ごぼう・はくさい・ごまつな・ねぎ	しょうがにんにく・にんじん・玉葱・セロリ・トマトケチャップ・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ		
献立名	21	22	23	24	25	
	728kcal・30.0g 38.2g・2.7g	728kcal・30.0g 38.2g・2.7g	757kcal・31.7g 23.1g・2.8g	818kcal・29.0g 25.3g・2.6g	802kcal・29.1g 25.5g・2.4g	
	さばのカレー醤油焼き・おひたし じゃこわかめ ピースご飯	スプリング フレンチサラダ 野菜ときのこの チリビーンズ スープ ドッグ	よもぎだんご かきたまうどん 青菜とツナの 和え物	おからメンチ・からし和え ごまご飯 春野菜の味噌汁	セサミケーキ 海の幸ピラフ ABCスープ	
	★牛乳(飲用)・ちりめんじゃこ・炊き込みわかめ・さば切り身60g・★油揚げ・★白みそ・★赤みそ	★牛乳(飲用)・ひよこめ(乾)・豚ひき肉・鶏肉もも(小籠)・★牛乳(調理用)・★生クリーム・★たまご	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小籠)・かまぼこ・★油揚げ・だし昆布・★たまご・ツナ水煮(ルー)・★きな粉(大豆)	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・冷凍おから・★木綿豆腐・カットわかめ・★白みそ・★赤みそ	★牛乳(飲用)・★いか(短冊)・冷凍むきえび・炊き込みわかめ・豚もも肉(にま切り)・★たまご・★牛乳(調理用)・★生クリーム	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米・精麦・★白いりごま・でんぷん・上白糖・じゃがいも・サラダ油	★背割りコッパン60g・サラダ油・★薄力粉・★有塩バター・上白糖	★うどん(冷凍)・サラダ油・でんぷん・白玉粉・上新粉・上白糖	精白米・精麦・★白いりごま・★薄力粉・★パン粉(乾燥)・揚げ油・じゃがいも	精白米・精麦・サラダ油・じゃがいも・★ABCバスタ・★薄力粉・★白すりごま・上白糖・★有塩バター・★白いりごま		
緑	緑	緑	緑	緑		
グリーンピース(生)・ほうれんそう・★もやし・にんじん・はくさい・ねぎ・ごぼう	しょうがにんにく・玉葱・にんじん・トマトケチャップ・トマトピューレ・えのきだけ・しめじ・ほうれんそう・キャベツ・ごまつな	にんじん・ねぎ・干し椎茸・ごまつな・キャベツ・よもぎ粉	キャベツ・玉葱・にんじん・ごまつな・★もやし	玉葱・にんじん		
献立名	28	29		30	～清瀬第五中学校のみなさんへ～	
	753kcal・34.7g 25.6g・3.1g	昭和の日		708kcal・34.9g 18.8g・2.7g	ご入学・ご進級おめでとうございます。 栄養士の 加藤愛子 です。 安心安全・おいしい給食をみなさんにお届けできるよう 努めていきます。 みなさんどうぞよろしく願いいたします。	
	ししゃもの油淋鶏ソースがけ キムチチャーハン 五目卵スープ			鮭の照り焼き・ごまあえ たけのこご飯 田舎汁	 昨年度に引き続き、給食調理業務は「フジ産業株式会社」が行います。	
	★牛乳(飲用)・豚もも肉(せん切り)・鶏肉もも(小籠)・★絹ごし豆腐・★たまご・ししゃも(生干し)			★牛乳(飲用)・★油揚げ・生鮭(切り身)60g・★木綿豆腐・★赤みそ		
黄	黄		黄	黄		
精白米・精麦・ごま油・★白いりごま・でんぷん・揚げ油・上白糖			精白米・三温糖・でんぷん・★白すりごま・上白糖・サラダ油・こんにゃく・じゃがいも			
緑	緑		緑	緑		
キムチ漬け・ねぎ・にんじん・ピーマン・玉葱・たけのこ(ゆで)・ごまつな・干し椎茸・しょうがにんにく			たけのこ・にんじん・ほうれんそう・★もやし・だしごん・ごぼう・ねぎ・えのきだけ			

- ・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ・ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。 ◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

※衛生面を考慮し、ランチョマットを使用します。お手数ですがご用意の程、よろしくお願いいたします。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13～20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20～30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満