

令和7年 4月 献立表

和光市立第三中学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
10	木	牛乳 五目ずし すまし汁 鶏の唐揚げ	米 強化米 米油 油あげ れんこん にんじん しいたけ かんぴょう 上白糖 塩 しょうゆ みりん 酢 こんぶ さやえんどう とうふ にんじん かまぼこ わかめ こまつな ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ とり肉 しょうが しょうゆ 酒 てんぷん 米油	761	26.5
11	金	牛乳 ごはん 春雨スープ マーボー大根	米 強化米 米油 はるさめ とり肉 酒 にんじん もやし キャベツ ながねぎ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ だいこん ぶた肉 大豆 にんじん しいたけ ながねぎ たら にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン 酒 三温糖 しょうゆ テンメンジャン みそ てんぷん	751	26.0
14	月	牛乳 ひじきごはん 沢煮焼 魚のてり焼き	米 強化米 米油 とり肉 にんじん ひじき こうやどうふ しいたけ 三温糖 しょうゆ 酒 塩 けずりぶし ぶた肉 酒 ごぼう にんじん だいこん ながねぎ みずな しょうゆ 塩 みりん けずりぶし こんぶ ぶり しょうが 酒 しょうゆ 三温糖 みりん てんぷん	683	28.4
15	火	牛乳 ツイストパン ミネストローネ 鶏肉のコーンフ레이크焼き	パン とり肉 あさり ワイン たまねぎ にんじん エリンギ じゃがいも キャベツ にんにく セロリ トマト 米油 ケチャップ ローリエ 三温糖 塩 こしょう しょうゆ とり肉 ワイン 塩 こしょう ガーリック粉 マヨネーズ コーンフ레이크	734	31.9
16	水	牛乳 わかめごはん 具沢山みそ汁 魚の竜田あげ	米 強化米 米油 わかめ とり肉 酒 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく じゃがいも ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ もつか 酒 しょうが しょうゆ てんぷん 米油	734	21.2
17	木	牛乳 こどもパン 春キャベツのスープ煮 豆腐ハンバーグ	パン とり肉 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ だいこん ひよこまめ にんにく ワイン 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 とり肉 とうふ たまねぎ ナツメグ 塩 こしょう 豆乳 てんぷん ワイン ケチャップ ソース 三温糖	710	31.2
18	金	牛乳 発芽玄米ごはん チキンカレー 大根サラダ ドレッシング	米 強化米 発芽玄米 米油 とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 小麦粉 ガラムマサラ ソース ケチャップ はちみつ 塩 こしょう しょうゆ にんじん だいこん とうもろこし みずな ドレッシング	791	24.2
21	月	牛乳 黒パン 米粉マカロニのスープ 鶏肉のはちみつレモン焼き ヨーグルト	パン とり肉 キャベツ 米粉マカロニ にんじん ほうれんそう 塩 こしょう ワイン しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 マヨネーズ はちみつ レモン しょうゆ ヨーグルト	749	32.1
22	火	牛乳 ごはん あさりのみそ汁 じゃがいもの肉野菜あんかけ	米 強化米 米油 あさり 油あげ にんじん たまねぎ みずな こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ じゃがいも 米油 ぶた肉 しょうが 酒 しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく みりん 三温糖 しょうゆ てんぷん えだまめ	779	22.6
23	水	牛乳 はちみつパン チキンビーンズ キャベツとベーコンのソテー	パン とり肉 ワイン 大豆 いんげんまめ にんじん じゃがいも たまねぎ エリンギ 米油 トマト ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう ローリエ 三温糖 パセリ ベーコン にんじん キャベツ もやし とうもろこし 米油 塩 こしょう しょうゆ	721	26.6
24	木	牛乳 ごはん すまし汁 魚の香味焼き にんじんしりしり	米 強化米 米油 とうふ にんじん とり肉 わかめ みずな ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ さば しょうが にんにく しょうゆ みりん 酒 塩 ごま油 にんじん ツナ 米油 しょうゆ 三温糖 みりん	748	25.8
25	金	牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー	米 強化米 米油 とり肉 酒 とうもろこし チンゲンサイ にんじん もやし たら しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 しょうが キャベツ ビーマン にんじん ながねぎ きくらげ 米油 三温糖 塩 こしょう しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン てんぷん	773	28.1
28	月	牛乳 さきたまロール きつねうどん 豚肉のガーリック揚げ	パン うどん とり肉 酒 にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ 油あげ 三温糖 ぶた肉 しょうが 酒 しょうゆ ガーリック粉 てんぷん 米油	742	31.1
30	水	牛乳 鶏ごぼうごはん みそ汁 魚の磯辺揚げ	米 強化米 とり肉 酒 にんじん ごぼう こうやどうふ 米油 三温糖 塩 しょうゆ けずりぶし えだまめ ぶた肉 にんじん キャベツ みずな ながねぎ 酒 みそ けずりぶし こんぶ さごし しょうが 塩 酒 あおさ てんぷん 米油	743	29.9
				月平均	
				744	27.5

*食材等の都合により献立を変更することがあります。
*小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
*小魚は魚卵を含む場合があります。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食は、先生や友達とともに食事をし、正しい食事のマナーを身につけることや、食べ物・栄養について知り、豊かな心と丈夫な体をつくることなどを目標にしています。

☆ 給食費について ☆

中学校 月額 5,900円 (1食 359円)
※1年生は4・5月分を5月にまとめて徴収します。

★給食費の滞納防止にご協力を!★

4月の振替日は、4月10日です。
口座振替日の前日までにご入金ください。

給食費は、学校給食法により食料の購入費として使用しています。
そのため、給食費に滞納が生じると、給食費をきちんと納入される方に大変迷惑をかけることになります。
このことをご理解いただき、給食費の滞納防止にご協力をお願いいたします。

献立の内容について

- 主食 ごはん・パン・めん類
- 牛乳
- おかず 汁物・煮物・炒め物・揚げ物・焼き物など

◎安全で安心な材料を使いできるだけ、手作りを心がけています。

◎旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れています。

◎地元の農家の方々の協力で、学校給食に和光市産の野菜やみそを使っています。

※学校給食で使用する「マヨネーズ」は、卵アレルギーの児童生徒に配慮して、卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用しています。

毎月19日の「食育の日」の取り組みとして、郷土料理を提供します。

地域に根差した伝統的な食文化は、その土地の産物を使い、独自の料理法で作られ、受け継がれてきたものです。これらを学校給食の献立として提供することで、子供たちが地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めることを目的にしています。

「食育の日」 実施予定地方

5月	九州・沖縄地方	6月	埼玉県
8・9月	近畿・中部地方	10月	中国・四国地方
11月	埼玉県	12月	北海道地方