


# 2025年4月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月	火	水	木	金
<a href="https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/">https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/</a>  教育委員会のホームページに献立表と献立詳細が公開されています。献立詳細には各献立の材料が掲載されていますので、ぜひご活用ください。	日付 ひろろ ひとろメモ	9	10	11
	その日のメニュー (盛り付け図)			
	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g
	あか 赤 血や肉、骨になる食品 き 黄 熱や力のもとになる食品 みどり 緑 体の調子を整える食品	あか 赤 牛乳 豚肉 き 黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう みどり 緑 にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	あか 赤 牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ き 黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 じゃがいも みどり 緑 にんにく しょうが ほうれん草 もやし 白菜 えのき ねぎ しそこ	あか 赤 牛乳 豚肉 ひじきのり き 黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ みどり 緑 にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり
14	15	16	17	18
漢字で「鰯」と書くように、「春を告げる魚」と言われています。 きのこソースをかけて食べよう！ 塩だれキャベツ 鰯のから揚げ 白ご飯 干切り野菜のすまし汁	セミノールは果汁がたっぷりの果物で、4~5月が旬です。 セミノール 納豆みそ 手巻ききのり 白ご飯 カレー肉じゃが	いつもよりご飯は少なめです。注意して配膳してね。 焼きそば 減量白ご飯 ツナともやしのおえもの	花見団子の三色(ピンク・白・緑)は、春の訪れを意味します。 花見団子 鶏そぼろご飯 根菜のみそ汁	魚フライとコールスローをパンにはさんで、とんかつソースをかけて食べよう！ コールスロー 白身魚フライ セルフフィッシュドック コッパン コーンクリームスープ
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g
あか 赤 牛乳 鰯 油揚げ き 黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま油 こんにゃく みどり 緑 たまねぎ しょうが トマト水菜 キャベツ にんにく にんじん 大根 生しいたけ ねぎ	あか 赤 牛乳 豚肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻ききのり き 黄 伊賀米 油 こんにゃく じゃがいも さとう みどり 緑 たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ セミノール	あか 赤 牛乳 豚肉 ツナオイル漬け かつお節 き 黄 伊賀米 油 中華麺 さとう みどり 緑 にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	あか 赤 牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ き 黄 伊賀米 さとう こんにゃく 花見団子 みどり 緑 しょうが だけのご水煮 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	あか 赤 牛乳 ミルキーサ 生クリーム き 黄 コッパン 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも パター みどり 緑 キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん コーン パセリ
21	22	23	24	25
ちくわは、切り口が竹の輪に似ていることから、「ちくわ」というそうです。 小松菜のいそべあえ ちくわのパン粉焼き 白ご飯 きんぴら	ビリッとした辛さがクセになるマーボー豆腐です。 ゼリー用の紙スプーンは付きません。 みかんゼリー 中華コーンサラダ マーボーどんぶり	いがスマイル給食 鶏のりピーンズ 鶏肉チャーハン 卵スープ	厚揚げは、1人2個です。肉みそをかけて食べよう。 チンゲン菜のごまあえ 厚揚げの肉みそかけ 麦ご飯 切干大根のきめ煮	シルバーは魚の仲間、肉質は白く、しっとりしています。たんぱく質が豊富にふくまれています。 キャベツのゆかりあえ シルバーのねぎソースかけ 麦ご飯 じゃがいもとたまねぎの赤だし
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g
あか 赤 牛乳 竹輪 青のり きざみりのり 油揚げ き 黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 なたね油 油 こんにゃく さとう ごま油 ごま みどり 緑 小松菜 キャベツ ごぼう にんじん	あか 赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 き 黄 伊賀米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま油 みかんゼリー みどり 緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	あか 赤 牛乳 牛肉 大豆 青のり 鶏卵 き 黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん みどり 緑 にんにく にんじん たまねぎ にんにく 白菜 ねぎ	あか 赤 牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ 油揚げ き 黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま こんにゃく みどり 緑 チンゲン菜 キャベツ 生しいたけ にんじん 切干大根	あか 赤 牛乳 シルバー 油揚げ 赤みそ き 黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう じゃがいも みどり 緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しそこ
28	29	30	いがスマイル給食 ・11日(金) 伊賀豚肉とアスパラのオイスター炒め (伊賀豚肉・アスパラガス) ・23日(水) 焼肉チャーハン(伊賀牛肉) 卵スープ(鶏卵)	
わかさぎのり塩揚げ 鶏むねのこの五目飯 かぼちゃのみそ汁	しょうりの日 花	タコライス タコライスはタコスの具材をご飯にのせた沖縄発祥のソルフードです。 ごはん・キャベツ・ミンチ・チーズの順にもりつけよう！ もずくスープ	( )は使用食材です ・11日(金) 伊賀豚肉とアスパラのオイスター炒め (伊賀豚肉・アスパラガス) ・23日(水) 焼肉チャーハン(伊賀牛肉) 卵スープ(鶏卵)	
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	
あか 赤 牛乳 鶏肉 わかさぎ 青のり 油揚げ 赤みそ 白みそ き 黄 伊賀米 油 さとう でんぷん みどり 緑 たけのご水煮 にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	あか 赤 牛乳 豚肉 サラダチーズ き 黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油 みどり 緑 にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト水菜 キャベツ ねぎ	あか 赤 豆腐 もずく き 黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油 みどり 緑 にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト水菜 キャベツ ねぎ	今年度もいがスマイル給食をいざ実施します。伊賀地域で生産された食材を給食に使用します。感謝の気持ちを持ち、味わっていただきます。	

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。