



# 4月 こんだてよていひょう



新潟市立関屋中学校  
令和7年4月7日

| 日(曜)   | こんだて                   | おもに体をつくる                 |                      | おもに体の調子をととのえる     |                              | おもにエネルギーのもとになる        |               | 栄養価            |
|--------|------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-----------------------|---------------|----------------|
|        |                        | 1群(たんぱく質)<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群(無機質)<br>牛乳・小魚・海そう | 3群(カロテン)<br>緑黄色野菜 | 4群(ビタミンC)<br>その他の野菜・果物       | 5群(炭水化物)<br>穀類・いも類・砂糖 | 6群(脂質)<br>油脂  |                |
| 8日(火)  | ごはん                    |                          |                      |                   |                              | 米                     |               | エネルギー 831 kcal |
|        | ポークカレー                 | 豚肉                       |                      | にんじん              | にんにく たまねぎ<br>グリーンピース<br>しょうが | じゃがいも 砂糖<br>でん粉 米粉    | 油             | たんぱく質 25.1 g   |
|        | コーンサラダ                 |                          |                      |                   | きゅうり キャベツ<br>とうもろこし          |                       | 油             | 脂質 21.6 g      |
|        | いちごゼリー                 |                          |                      |                   | いちご                          | 砂糖                    |               | 食塩相当量 2.6 g    |
|        | 牛乳                     |                          | 牛乳                   |                   |                              |                       |               |                |
| 9日(水)  | ごはん                    |                          |                      |                   |                              | 米                     |               | エネルギー 782 kcal |
|        | じゃがいものみそ汁              | 生揚げ みそ                   |                      | こまつな              | ねぎ えのきたけ                     | じゃがいも                 |               | たんぱく質 32.8 g   |
|        | ししゃものフライ               |                          | ししゃも                 |                   |                              | パン粉 小麦粉<br>でん粉        | 油             | 脂質 25.4 g      |
|        | 切り干しだいこんの<br>焼きそばソース炒め | 豚肉                       | 青のり                  | ピーマン にんじん         | 切り干しだいこん<br>もやし              |                       | 油             | 食塩相当量 2.6 g    |
|        | 牛乳                     |                          | 牛乳                   |                   |                              |                       |               |                |
| 10日(木) | ごはん                    |                          |                      |                   |                              | 米                     |               | エネルギー 828 kcal |
|        | わかたけすまし汁               | とうふ                      | わかめ                  |                   | たけのこ ねぎ<br>えのきたけ             |                       |               | たんぱく質 32.8 g   |
|        | しょうがじょうゆの<br>和風ハンバーグ   | 鶏肉 豚肉 牛肉                 |                      |                   | たまねぎ しょうが<br>にんにく            | でん粉 砂糖                | 油             | 脂質 23.8 g      |
|        | ビーンズサラダ                | 大豆 みそ                    |                      | にんじん              | とうもろこし<br>きゅうり               | じゃがいも                 | マヨネーズ風<br>調味料 | 食塩相当量 3.0 g    |
|        | 牛乳                     |                          | 牛乳                   |                   |                              |                       |               |                |
| 11日(金) | ごはん                    |                          |                      |                   |                              | 米                     |               | エネルギー 825 kcal |
|        | もずくのみそ汁                | とうふ みそ                   | もずく                  |                   | ねぎ えのきたけ                     |                       |               | たんぱく質 34.2 g   |
|        | ちりめんじゃこの佃煮             |                          | ちりめんじゃこ              |                   |                              | 砂糖                    |               | 脂質 25.9 g      |
|        | じゃがいものきんぴら             | 豚肉                       |                      | さやいんげん<br>にんじん    | ごぼう                          | じゃがいも 砂糖<br>こんにゃく     | 油             | 食塩相当量 3.0 g    |
|        | 牛乳                     |                          | 牛乳                   |                   |                              |                       |               |                |
| 14日(月) | ごはん                    |                          |                      |                   |                              | 米                     |               | エネルギー 840 kcal |
|        | 豚汁                     | 豚肉 とうふ みそ                |                      | さやえんどう<br>にんじん    | だいこん ねぎ                      | こんにゃく<br>じゃがいも        | 油             | たんぱく質 30.7 g   |
|        | さばのたつた揚げ               | さば                       |                      |                   | しょうが                         | でん粉                   | 油             | 脂質 34.2 g      |
|        | のりあえ                   |                          | のり                   | こまつな にんじん         | もやし                          |                       |               | 食塩相当量 2.2 g    |
|        | 牛乳                     |                          | 牛乳                   |                   |                              |                       |               |                |
| 15日(火) | ごはん                    |                          |                      |                   |                              | 米                     |               | エネルギー 801 kcal |
|        | 越後みその<br>マーボー丼の具       | とうふ 豚肉 みそ                |                      | にら                | しょうが にんにく<br>ねぎ しいたけ<br>きくらげ | 砂糖 でん粉                | 油 ごま油         | たんぱく質 36.1 g   |
|        | もやしのごまナムル              |                          |                      | こまつな              | もやし とうもろこし                   | 砂糖                    | ごま ごま油        | 脂質 29.1 g      |
|        | チーズ                    |                          | チーズ                  |                   |                              |                       |               | 食塩相当量 3.1 g    |
|        | 牛乳                     |                          | 牛乳                   |                   |                              |                       |               |                |
| 16日(水) | ゆでうどん                  |                          |                      |                   |                              | 小麦粉                   |               | エネルギー 858 kcal |
|        | かけ汁                    | 油揚げ 豚肉<br>なると            |                      | さやえんどう<br>にんじん    | ねぎ えのきたけ                     |                       |               | たんぱく質 31.7 g   |
|        | ちくわの天ぷら                | ちくわ                      | 青のり                  |                   |                              | でん粉 砂糖<br>小麦粉         | 油             | 脂質 23.6 g      |
|        | アーモンドあえ                |                          |                      | こまつな にんじん         | キャベツ                         | 砂糖                    | アーモンド         | 食塩相当量 3.0 g    |
|        | 牛乳                     |                          | 牛乳                   |                   |                              |                       |               |                |
| 17日(木) | ごはん                    |                          |                      |                   |                              | 米                     |               | エネルギー 751 kcal |
|        | 肉じゃが                   | 豚肉                       |                      | さやいんげん<br>にんじん    | たまねぎ                         | じゃがいも 砂糖<br>こんにゃく     | 油             | たんぱく質 27.7 g   |
|        | 厚焼きたまご                 | たまご                      |                      |                   |                              | 砂糖 でん粉                | 油             | 脂質 19.1 g      |
|        | 風味漬け                   |                          |                      |                   | きゅうり キャベツ<br>しょうが            |                       |               | 食塩相当量 2.8 g    |
|        | 牛乳                     |                          | 牛乳                   |                   |                              |                       |               |                |

| 日<br>(曜)             | こ  ん  だ  て        | おもに体をつくる                 |                      | おもに体の調子をととのえる     |                                | おもにエネルギーのもとになる           |               | 栄  養  価        |
|----------------------|-------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
|                      |                   | 1群(たんぱく質)<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群(無機質)<br>牛乳・小魚・海そう | 3群(カロテン)<br>緑黄色野菜 | 4群(ビタミンC)<br>その他の野菜・果物         | 5群(炭水化物)<br>穀類・いも類・砂糖    | 6群(脂質)<br>油脂  |                |
| 18日<br>(金)           | ごはん               |                          |                      |                   |                                | 米                        |               | エネルギー 802 kcal |
|                      | 青菜と生揚げのみそ汁        | 生揚げ みそ                   |                      | こまつな              | ねぎ だいこん                        | じゃがいも                    |               | たんぱく質 32.1 g   |
|                      | かれいの南蛮漬           | かれい                      |                      |                   | しょうが ねぎ                        | でん粉 砂糖                   | 油 ごま油         | 脂質 26.8 g      |
|                      | 野菜のマヨネーズあえ        |                          |                      | にんじん              | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし            |                          | マヨネーズ風<br>調味料 | 食塩相当量 2.5 g    |
|                      | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                |                          |               |                |
| 21日<br>(月)           | ごはん               |                          |                      |                   |                                | 米                        |               | エネルギー 762 kcal |
|                      | 五目汁               | とうふ                      |                      | さやえんどう<br>にんじん    | ねぎ えのきたけ                       | こんにゃく                    |               | たんぱく質 32.4 g   |
|                      | 鶏肉と大豆のごまがらめ       | 大豆 鶏肉                    |                      |                   | しょうが                           | でん粉 砂糖                   | ごま 油          | 脂質 24.7 g      |
|                      | 塩もみ               |                          |                      | にんじん              | とうもろこし<br>きゅうり キャベツ            |                          |               | 食塩相当量 2.3 g    |
|                      | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                |                          |               |                |
| 22日<br>(火)           | ごはん               |                          |                      |                   |                                | 米                        |               | エネルギー 782 kcal |
|                      | 春野菜の煮もの           | 豚肉 ちくわ<br>がんもどき          | 昆布                   | にんじん<br>さやえんどう    | たけのこ ごぼう<br>ふき                 | じゃがいも 砂糖<br>こんにゃく        |               | たんぱく質 39.0 g   |
|                      | ますの塩こうじ焼き         | ます                       |                      |                   |                                |                          |               | 脂質 21.7 g      |
|                      | ごまあえ              |                          |                      | こまつな にんじん         | キャベツ                           | 砂糖                       | 練りごま<br>すりごま  | 食塩相当量 2.9 g    |
|                      | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                |                          |               |                |
| <b>4月23日(水) 給食なし</b> |                   |                          |                      |                   |                                |                          |               |                |
| 24日<br>(木)           | カレー風味ライス          |                          |                      |                   |                                | 米                        | 油             | エネルギー 836 kcal |
|                      | あさりのクリームソース       | あさり ベーコン<br>鶏肉 いんげん豆     | 牛乳 粉チーズ              | パセリ にんじん          | たまねぎ                           | 小麦粉                      | バター 油         | たんぱく質 32.9 g   |
|                      | ツナとブロッコリーの<br>サラダ | ツナ                       |                      | ブロッコリー            | キャベツ たまねぎ<br>とうもろこし            |                          | 油             | 脂質 28.8 g      |
|                      | いちご               |                          |                      |                   | いちご                            |                          |               | 食塩相当量 2.4 g    |
|                      | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                |                          |               |                |
| 25日<br>(金)           | ごはん               |                          |                      |                   |                                | 米                        |               | エネルギー 798 kcal |
|                      | 春キャベツのみそ汁         | 生揚げ みそ                   | わかめ                  |                   | キャベツ ねぎ                        | じゃがいも                    |               | たんぱく質 31.4 g   |
|                      | チキンたれかつ           | 鶏肉                       |                      |                   |                                | パン粉 でん粉<br>砂糖            | 油             | 脂質 22.8 g      |
|                      | おひたし              |                          |                      | こまつな              | もやし えのきたけ                      | 砂糖                       |               | 食塩相当量 3.1 g    |
|                      | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                |                          |               |                |
| 28日<br>(月)           | 菜めし               | かつおぶし                    |                      | 広島菜 京菜<br>だいこんの葉  |                                | 米 砂糖                     |               | エネルギー 791 kcal |
|                      | かきたま汁             | たまご とうふ                  |                      | さやえんどう<br>にんじん    | ねぎ                             |                          |               | たんぱく質 32.8 g   |
|                      | 白身魚のフライ           | たら                       |                      |                   |                                | 小麦粉 パン粉                  | 油             | 脂質 26.5 g      |
|                      | アーモンドキャベツ         |                          |                      | にんじん              | きゅうり キャベツ                      |                          | アーモンド         | 食塩相当量 3.0 g    |
|                      | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                |                          |               |                |
| 30日<br>(水)           | ごはん               |                          |                      |                   |                                | 米                        |               | エネルギー 750 kcal |
|                      | のりふりかけ            | かつおぶし                    | のり                   |                   |                                | 砂糖 でん粉                   |               | たんぱく質 28.1 g   |
|                      | チンゲンサイのスープ        | 豚肉 とうふ                   |                      | チンゲンサイ<br>にんじん    | たけのこ ねぎ                        |                          |               | 脂質 22.2 g      |
|                      | コーンしゅうまい          | とうふ 魚肉                   |                      |                   | とうもろこし<br>たまねぎ                 | でん粉 パン粉<br>小麦粉 砂糖<br>水あめ | 油             | 食塩相当量 2.7 g    |
|                      | チャブチェ             | 鶏肉                       |                      | にんじん              | しょうが にんにく<br>たけのこ きくらげ<br>きゅうり | 春雨 砂糖                    | ごま油           |                |
|                      | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                |                          |               |                |

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。