



令和7年度

4月の予定献立

八幡市立 中学校

進級おめでとうございます。

学校給食は「学校給食摂取基準」に基づき「食育」の観点で給食を実施しています。

献立表には、学校給食の一人分の分量を載せていますので、参考にしてください。

(大量調理のため、調味料はご家庭で作られる場合より少なくなっています。)

安全を第一に考え、おいしく、楽しい給食を提供できるよう工夫をしていきますので、
よろしくお願いします。

4月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	610 kcal	750 kcal
たんぱく質	25.5 g	30.7 g

毎週金曜日はパンになります
が、第二金曜日のみ、米飯に
なります。給食のお米は八幡
産「ヒノヒカリ」を使っていま
す。

地産地消として、八幡の
野菜を使っています。八幡産
の野菜は、〇〇(八幡産)と
記載しています。

栄養表示は月の平均値に
なります。詳しい栄養基準は
裏面に掲載しています。

行事食を積極的に取り入
れ、それにまつわる食文化を
紹介し、伝えていきます。

月1回「八幡食育の日献
立」として、地元の食材を取
り入れた和食の献立を実施
していく予定です。

今年度のわくわく給食は
「山城地域の給食室おすす
めレシピ」です。食育に関す
るテーマに沿って、献立を実
施します。

4月10日(木)

ごはん
牛乳
鯖のみそ煮
たぬき汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
生鯖	1 切
みりん	1 切
合わせみそ	10 g
さとう	4 g
酒	1 g
土しょうが	1 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	2 g
水	10 g
にんじん	10 g
大根	15 g
板こんにゃく	15 g
油揚げ	7 g
さつま揚げ	10 g
えのきたけ	8 g
土しょうが	1 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	1 g
けずりぶし	2 g
煮干し	1 g
塩	0.4 g
水	100 g
片栗粉	1 g

4月11日(金)		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)	
コーンライス 牛乳 豚肉のケチャップ炒め じゃがいものスープ		ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め とうふのすまし汁		わかめご飯 牛乳 鶏肉のからあげ 野菜のみそ汁		カレーライス 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ		ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き 五目汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70 g	米	80 g	米	80 g	米	74 g	米	80 g
ホールコーン	15 g	牛乳	1 本	たきこみわかめ	2 g	麦	6 g	牛乳	1 本
塩	0.3 g	豚肉	30 g	牛乳	1 本	牛肉	15 g	鶏肉	50 g
こしょう	0.02 g	たまねぎ	30 g	鶏肉	70 g	塩	0.3 g	ちくわ	10 g
濃口しょうゆ	1 g	キャベツ	50 g	濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.04 g	サイコロこんにゃく	20 g
チキンスープ	10 g	土しょうが	1 g	酒	1 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	白ねぎ	15 g
パセリ(乾)	0.03 g	おろしにんにく	0.1 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	ガーリックパウダー	0.04 g	さとう	2 g
オリーブ油	1 g	酒	2 g	ガーリックパウダー	0.05 g	サラダ油	1 g	みりん	1 g
牛乳	1 本	塩麹	8 g	米粉	4 g	たまねぎ	60 g	濃口しょうゆ	3 g
豚肉	40 g	濃口しょうゆ	1.5 g	片栗粉	6 g	にんじん	20 g	水	10 g
たまねぎ	50 g	サラダ油	3 g	揚げ油	9 g	じゃがいも	50 g	豚肉	10 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	チキンスープ	5 g	土しょうが	1 g
しめじ	5 g	たまねぎ	20 g	たまねぎ	30 g	マーガリン	6 g	にんじん	10 g
サラダ油	0.5 g	とうふ	30 g	えのきたけ	10 g	小麦粉	6 g	たまねぎ	20 g
塩	0.2 g	青ねぎ	5 g	小松菜	20 g	ベークトチャツネ	1.5 g	にら	5 g
こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g	八幡のみそ	9 g	塩	0.8 g	太もやし	20 g
ジンジャーパウダー	0.02 g	塩	0.2 g	八幡の白みそ	3 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	4 g
ガーリックパウダー	0.02 g	けずりぶし	3 g	けずりぶし	2 g	オールスパイス	0.02 g	塩	0.3 g
トマトケチャップ	8 g	水	100 g	水	100 g	赤ワイン	2 g	こしょう	0.02 g
ウスターソース	3 g					トマトケチャップ	2 g	けずりぶし	2 g
さとう	0.5 g					ウスターソース	1 g	水	100 g
濃口しょうゆ	1 g					カレー粉	0.5 g		
にんじん	10 g					カルダモン	0.01 g		
たまねぎ	20 g					コリアンダー	0.01 g		
ポークフランク	15 g					ローリエ	0.01 g		
じゃがいも	30 g					水	90 g		
薄口しょうゆ	3 g					牛乳	1 本		
塩	0.4 g					カットゼリー・ぶどう味	30 g		
こしょう	0.02 g					みかん(缶)	20 g		
チキンスープ	6 g					パイナップル(缶)	15 g		
水	100 g					黄桃(缶)	15 g		
パセリ(乾)	0.02 g								

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

4月18日(金)		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)	
味つけコッペパン 牛乳 米粉と豆乳のシチュー きゃべつとコーンのサラダ		豚きゃべ丼 牛乳 中華スープ		たけのこご飯 牛乳 鰯の塩焼き 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁		ゆかりご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 きゃべつとツナのあえもの		ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜ともやしの かつおあえ	
									
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
味付けパン	1こ	米	80 g	米	70 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1本	豚肉	50 g	たけのこ 生	15 g	ゆかり	2 g	牛乳	1本
鶏肉	30 g	サラダ油	1 g	にんじん	3 g	牛乳	1本	豚肉	20 g
にんじん	20 g	キャベツ	50 g	油揚げ	5 g	豚ミンチ	20 g	じゃがいも	70 g
たまねぎ	40 g	にんじん	5 g	濃口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	たまねぎ	50 g
じゃがいも	40 g	合わせみそ	2 g	薄口しょうゆ	2 g	たまねぎ	40 g	にんじん	15 g
サラダ油	1 g	酒	0.7 g	塩	0.2 g	厚揚げ	70 g	三度豆	5 g
豆乳	20 g	濃口しょうゆ	3.5 g	酒	2 g	三度豆	10 g	糸こんにゃく	20 g
米粉	4 g	みりん	0.7 g	けずりぶし	0.5 g	さとう	2 g	さとう	3 g
塩	0.7 g	土しょうが	0.4 g	牛乳	1本	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	6 g
こしょう	0.03 g	トマトケチャップ	3 g	ざわら一塩	1切	みりん	3 g	みりん	1 g
チキンスープ	6 g	すりおろしりんご	2 g	小学校 50g	1切	片栗粉	2 g	けずりぶし	1 g
水	80 g	さとう	2.5 g	中学校 60g	1切	けずりぶし	0.5 g	水	30 g
にんじん	10 g	ウスターソース	1.5 g	サラダ油	0.3 g	水	20 g	小松菜	20 g
キャベツ	30 g	コチュジャン	0.3 g	小松菜	30 g	ツナオイル漬け	10 g	ともやし	30 g
ホールコーン	10 g	トウバンジャン	0.4 g	にんじん	10 g	キャベツ	30 g	糸かつお	1 g
塩	0.2 g	牛乳	1本	さとう	0.5 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	2 g
こしょう	0.02 g	鶏肉	10 g	濃口しょうゆ	2 g	薄口しょうゆ	1.5 g	さとう	0.5 g
さとう	0.1 g	土しょうが	1 g	白すりごま	1 g	さとう	1 g		
濃口しょうゆ	1 g	にんじん	10 g	豆腐	30 g				
酢	2 g	たまねぎ	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g				
サラダ油	1 g	にら	5 g	たまねぎ	20 g				
		ともやし	20 g	にんじん	10 g				
		薄口しょうゆ	4 g	八幡のみそ	9 g				
		塩	0.3 g	八幡の白みそ	3 g				
		こしょう	0.02 g	けずりぶし	2 g				
		ごま油	0.5 g	水	100 g				
		けずりぶし	3 g						
		水	100 g						
				八幡産の「たけのこ」を使った 「たけのこご飯」です。 					

4月25日(金)		4月28日(月)		4月30日(水)	
コッペパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ ベジタブルスープ		発芽玄米入りごはん 牛乳 ひじきふりかけ 筑前煮 切干大根のみそ汁		ウインナーピラフ 牛乳 鶏肉の香味焼き 米粉マカロニスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
コッペパン	1 個	米	75 g	米	70 g
牛乳	1 本	発芽玄米	5 g	ボークウインナー	20 g
鶏肉	60 g	牛乳	1 本	にんじん	5 g
酒	0.5 g	干しひじき	1.5 g	たまねぎ	5 g
濃口しょうゆ	1 g	糸かつお	1 g	ホールコーン	5 g
片栗粉	7 g	白いりごま	1 g	塩	0.5 g
米粉	3 g	濃口しょうゆ	2.5 g	こしょう	0.02 g
じゃがいも	30 g	さとう	1 g	濃口しょうゆ	1 g
揚げ油	13 g	みりん	1.5 g	チキンスープ	10 g
トマトケチャップ	12 g	鶏肉	15 g	牛乳	1 本
ウスターソース	5 g	さつま揚げ	10 g	鶏肉	
さとう	1.7 g	ごぼう	15 g	小学校 60g	1 切
レモン果汁	0.5 g	にんじん	10 g	中学校 70g	1 切
パセリ(乾)	0.01 g	たけのこ(水煮)	10 g	塩	0.2 g
水	5 g	突きこんにゃく	15 g	こしょう	0.02 g
キャベツ	30 g	サラダ油	0.5 g	白ワイン	1 g
にんじん	10 g	さとう	2 g	ガーリックパウダー	0.02 g
三度豆	5 g	濃口しょうゆ	4 g	バジル	0.02 g
豚肉	10 g	みりん	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g
薄口しょうゆ	3 g	けずりぶし	2 g	サラダ油	0.5 g
チキンスープ	3 g	水	40 g	ベニゴシ	10 g
塩	0.2 g	切干大根	3 g	にんじん	20 g
こしょう	0.02 g	にんじん	10 g	たまねぎ	30 g
水	100 g	たまねぎ	20 g	米粉マカロニ	5 g
		油揚げ	7 g	パセリ(乾)	0.03 g
		青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.4 g
		八幡のみそ	9 g	こしょう	0.03 g
		八幡の白みそ	3 g	チキンスープ	8 g
		けずりぶし	2 g	薄口しょうゆ	2 g
		水	100 g	水	100 g
					
		八幡市給食キャラクター 「たけんちゃん」			
				よくかんで食べよう！	

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	
区分	12～14歳
エネルギー	830kcal
たんぱく質	34g
範囲	27～42g
脂質	摂取エネルギーの20～30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.6mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上

学校給食摂取基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」と文部科学省が行う「児童・生徒の食生活等の実態調査」「食事状況調査」等の結果を勘案し、児童・生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。

2020年以降は、食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、献立表のエネルギー値が上記の基準値より低くなっていますが、栄養が不足しているわけではありませんので、ご安心ください。

ご家庭でも朝・夕で適度な量をしっかり食べるよう心がけてください。