



令和7年4月 こんだてひょう

小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	れんらく		
	しゅしよく	おかず ちもの・しゅさい・ふくさ	ちやにくになるもの		からだのちようしをよくするもの				はたらくちからやたいおんになるもの	
		牛乳	あか		みどり		きいろ			
7月	コッペパン	パスタスープ スペインオムレツ きりほしたいごんのナポリタン	たまご、ベーコン、ウィンナー	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、トマト缶詰、パセリ、青ピーマン	玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、切干しいちごん	コッペパン、マカロニ、じゃがいも、上白糖、三温糖	米油、オリーブ油	655 kcal 24.4 g 24.1 g 2.9 g	
8火	麦ご飯	とんじる とりのからあげ かおりあえ	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、とりもも肉	牛乳	にんじん、ごまつな	玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、板こんにやく、かたくり粉	米油	601 kcal 26.4 g 19.2 g 1.9 g	
9水	麦ご飯	とうふのみそしる いなだのおうごんやき うめふうみあえ	木綿豆腐、油揚げ、みそ、いなだ(魚)、かつおぶし	牛乳	にんじん、みずな	えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ、キャベツ、もやし、梅干し	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、上白糖	ノンエッグマヨネーズ	638 kcal 28.3 g 28.5 g 1.9 g	
10木	コッペパン	はるきやべつのスープ ごおりとうふのチーズやき ひじきサラダ	凍り豆腐、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ、干ひじき	にんじん、みずな	玉葱、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	コッペパン、パン粉、三温糖	ノンエッグマヨネーズ、米油	628 kcal 24.7 g 26.9 g 2.9 g	
11金	麦ご飯	ワンタンスープ ホキのチリソースがけ もやしのナムル	豚もも肉、ホキ(魚)	牛乳	にんじん、らほうれんそう	玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、ワンタン、かたくり粉、三温糖	ごま油、米油、白いりごま	593 kcal 25.3 g 18.5 g 1.9 g	
14月	コッペパン	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソースがけ フレンチサラダ	ショルダーベーコン、豚ももひき肉、たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム	パセリ	玉葱、ホールコーン、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ	コッペパン、薄力粉、パン粉、三温糖、上白糖	無塩バター、米油	718 kcal 30.3 g 29.5 g 3.0 g	
15火	新町産ソルガムいりごはん	かきたましる ささみのレモンあえ のりずあえ てづくりおいわいゼリー	木綿豆腐、たまご、とりささみ	牛乳、刻みのり、アガー	にんじん、ごまつな	玉葱、えのきたけ、長ねぎ、レモン汁、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、ソルガム粉、かたくり粉、三温糖、上白糖、カクテルゼリー	米油	605 kcal 30.0 g 16.0 g 2.7 g	
にゅうがく・しんきゅういらいこんだて										
16水	麦ご飯	じゃがいものみそしる さばのカレーやき ごもくまめ	油揚げ、みそ、さば(魚)、大豆、さつま揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん	玉葱、えのきたけ、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、つきこんにやく、三温糖	米油	609 kcal 28.9 g 20.6 g 1.7 g	
17木	コッペパン	はるのポトフ マカロニグラタン ツナサラダ	ウィンナー、とりもも肉、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ、ごまつな	玉葱、キャベツ、かぶ、もやし、レモン果汁	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、エルボ、薄力粉、パン粉、上白糖	米油、有塩バター	664 kcal 28.2 g 24.0 g 2.9 g	
18金	ポークカレー	にしやまとうふサラダ きよみかん	豚もも肉、木綿豆腐、ツナフレーク	牛乳	にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、もやし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも	米油、白いりごま、ごま油	596 kcal 21.7 g 21.1 g 2.9 g	
21月	ソフトめん	みそラーメンじる こんさいチップス ちゅうかあえ	豚肩ロース、みそ、大豆、いりこ	牛乳、わかめ	にんじん、ら	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、れんこん、キャベツ	ソフト麺、かたくり粉、さつまいも、三温糖	米油、白いりごま、ごま油	700 kcal 26.4 g 23.4 g 2.2 g	
22火	麦ご飯	みそけんちんじる ちくさやき しんまちさんソルガムいりきんひらごぼう	鶏むね肉、木綿豆腐、みそ、たまご、鶏ももひき肉、さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう、玉葱、だいこん、しめじ、長ねぎ、干し椎茸、切干しいちごん	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、三温糖、ソルガム、つきこんにやく	ごま油、米油、白いりごま	604 kcal 24.4 g 18.4 g 2.0 g	
23水	麦ご飯	だいごのみそしる とりにとごおりとうふのあげに そくせきづけ	油揚げ、みそ、とりもも肉、凍り豆腐	牛乳、塩昆布	ごまつな、にんじん	玉葱、だいこん、えのきたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	米油、白いりごま	616 kcal 26.2 g 19.1 g 2.2 g	
24木	コッペパン	はくさいのそぼろスープ ツナポテトのチーズやき 一人娘のサラダ	鶏ももひき肉、ツナフレーク、大豆	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、ごまつな、パセリ	しょうが、はくさい、えのきたけ、玉葱、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	コッペパン、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	676 kcal 27.7 g 28.2 g 2.6 g	
25金	麦ご飯	うすくずじる ししゃものごまフライ もやしのあえもの	とりもも肉、みそ	牛乳、からふとししゃも(魚)	にんじん、根みつば	玉葱、えのきたけ、もやし、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、緑豆はるさめ、かたくり粉、天ぷら粉、パン粉	黒いりごま、米油	601 kcal 23.6 g 18.8 g 2.3 g	ししゃも2本
28月	コッペパン	ごおりとうふのスープ しらいとたらのパンこやき シーザーサラダ	凍り豆腐、豚もも肉、白米たら(魚)	牛乳、バルメザンチーズ	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	はくさい、えのきたけ、にんにく、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	コッペパン、パン粉、上白糖	米油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	658 kcal 29.7 g 29.5 g 2.9 g	
30水	麦ご飯	わかたけじる とりにとアスパラのあげに はるきやべつのごますあえ	木綿豆腐、とりもも肉	牛乳、わかめ	にんじん、アスパラガス、ほうれんそう	玉葱、たけのこ水、煮はくさい、キャベツ、だいずもやし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、上白糖	米油、白すりごま	593 kcal 23.8 g 19.5 g 2.4 g	



〔令和7年4月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳 おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
7月	コッペパン	○ バスタースープ スペインオムレツ 切り干し大根のナポリタン	たまご、ベーコン、 ウィンナー	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、トマト缶 詰、パセリ、青ピー マン	玉葱、ぶなしめじ、 エリンギ、えのきた け、キャベツ、切干 しだいこん	コッペパン、マカロ ニ、じゃがいも、上 白糖、三温糖	米油、オリーブ油	798 kcal 28.7 g 27.9 g 3.9 g	
8火	麦ご飯	○ 豚汁 鶏のからあげ 香りあえ	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、とりもも 肉	牛乳	にんじん、ごまつな	玉葱、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、にん にく、しょうが、 キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 じゃがいも、板ご んにゃく、かたくり粉	米油	748 kcal 31.2 g 21.6 g 2.3 g	
9水	麦ご飯	○ 豆腐のみそ汁 いなだの黄金焼き 梅風味あえ	木綿豆腐、油揚げ、 みそ、いなだ(魚)、 かつおぶし	牛乳	にんじん、みずな	えのきたけ、玉葱、 はくさい、長ねぎ、 キャベツ、もやし、 梅干し	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 上白糖	ノンエッグマヨネーズ	792 kcal 33.4 g 32.8 g 2.2 g	
10木	コッペパン	○ 春キャベツのスープ 凍り豆腐のチーズ焼き ひじきサラダ	凍り豆腐、ツナフ レーク	牛乳、シュレット チーズ、干ひじき	にんじん、みずな	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、きゅう り、ホールコーン	コッペパン、パン 粉、三温糖	ノンエッグマヨネーズ、米 油	767 kcal 28.8 g 31.3 g 3.7 g	
11金	麦ご飯	○ ワンタンスープ ホキのチリソースがけ もやしのナムル	豚もも肉、ホキ	牛乳	にんじん、にら、ほ うれんそう	玉葱、はくさい、干 し椎茸、にんにく、 しょうが、長ねぎ、 もやし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 ワンタン、かたくり 粉、三温糖	ごま油、米油、白い りごま	741 kcal 29.8 g 20.8 g 2.3 g	
14月	コッペパン	○ コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソースがけ フレンチサラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム	パセリ	玉葱、ホールコー ン、クリームコー ン、キャベツ、きゅ うり、葉たまねぎ	コッペパン、薄力 粉、パン粉、三温糖、 上白糖	無塩バター、米油	869 kcal 35.5 g 34.3 g 3.7 g	
15火	新町産ソルガム入り麦ごはん	○ かきたま汁 ささみのレモンあえ のり酢あえ 手作りお祝いせりー	木綿豆腐、たまご、 とりささみ	牛乳、刻みのり、ア ガー	にんじん、ごまつな	玉葱、えのきたけ、 長ねぎ、レモン汁、 キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 ソルガム粉、かたくり 粉、三温糖、上白 糖、カクテルせりー	米油	755 kcal 35.5 g 17.9 g 3.2 g	
入学・進級祝い献立										
16水	麦ご飯	○ じゃがいもの味噌汁 さばのカレー焼き 五目豆	油揚げ、みそ、さば (魚)、大豆、さつま 揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん	玉葱、えのきたけ、 ごぼう	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 じゃがいも、つきこ んにゃく、三温糖	米油	757 kcal 34.0 g 23.0 g 2.1 g	
17木	コッペパン	○ 春のポトフ マカロニグラタン ツナサラダ	ウィンナー、とりも も肉、ツナフレーク	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ、 ごまつな	玉葱、キャベツ、か ぶ、もやし、レモン 果汁	コッペパン、じゃが いも、マカロニエル ホ、薄力粉、パン粉、 上白糖	米油、有塩バター	808 kcal 33.3 g 28.0 g 3.6 g	
18金	ポークカレー	○ 西山豆腐サラダ きよみかん	豚もも肉、木綿豆 腐、ツナフレーク	牛乳	にんじん、ほうれん そう	にんにく、しょう が、しめじ、エリン ギ、玉葱、すりおろ しりんご、もやし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 じゃがいも	米油、白いりごま、 ごま油	744 kcal 25.9 g 23.9 g 3.6 g	
21月	ソフト麺	○ 味噌ラーメン汁 根菜チップス 中華あえ	豚肩ロース、みそ、 大豆、いりこ	牛乳、わかめ	にんじん、にら	にんにく、しょう が、もやし、ねぎ、れ んこん、キャベツ	ソフト麺、かたくり 粉、さつまいも、三 温糖	米油、白いりごま、 ごま油	817 kcal 30.5 g 26.3 g 2.6 g	
22火	麦ご飯	○ みそけんちん汁 千草焼き 新町産ソルガム入りきんぴらごぼう	鶏むね肉、木綿豆 腐、みそ、たまご、鶏 ももひき肉、さつま 揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう、玉葱、だい こん、しめじ、長ね ぎ、干し椎茸、切干 しだいこん	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 板ごんにゃく、三温 糖、ソルガム、つき ごんにゃく	ごま油、米油、白い りごま	748 kcal 28.8 g 20.5 g 2.3 g	
しんまちランチ										
23水	麦ご飯	○ 大根のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 即席漬け	油揚げ、みそ、とり もも肉、凍り豆腐	牛乳、塩昆布	ごまつな、にんじん	玉葱、だいこん、え のきたけ、しょう が、キャベツ、きゅ うり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 かたくり粉、三温糖	米油、白いりごま	765 kcal 30.5 g 21.4 g 2.6 g	
24木	コッペパン	○ 白菜のそぼろスープ ツナポテトのチーズ焼き 一人娘のサラダ	鶏ももひき肉、ツナ フレーク、大豆	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、ごまつ な、パセリ	しょうが、はくさい い、えのきたけ、玉 葱、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり	コッペパン、じゃが いも	ノンエッグマヨネーズ、オ リーブ油	824 kcal 32.4 g 32.7 g 3.4 g	
25金	麦ご飯	○ うすくず汁 ししゃものごまフライ もやしの和え物	とりもも肉、みそ	牛乳、からふとし しゃも(魚)	にんじん、根みつぼ	玉葱、えのきたけ、 もやし、きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 じゃがいも、緑豆は るさめ、かたくり	黒いりごま、米油	737 kcal 26.5 g 20.3 g 2.5 g	ししゃも2本
28月	コッペパン	○ 凍り豆腐のスープ 白米たらのパン粉焼き シーザーサラダ	凍り豆腐、豚もも 肉、白米たら(魚)	牛乳、バルメザン チーズ	にんじん、チンゲン サイ、パセリ	はくさい、えのきた け、にんにく、ホー ルコーン、キャベ ツ、きゅうり、レモ ン果汁	コッペパン、パン 粉、上白糖	米油、オリーブ油、ノ ンエッグマヨネーズ	802 kcal 35.0 g 34.3 g 3.8 g	
30水	麦ご飯	○ わかたけ汁 鶏肉とアスパラの揚げ煮 春キャベツのごま酢あえ	木綿豆腐、とりもも 肉	牛乳、わかめ	にんじん、アスパラ ガス、ほうれんそう	玉葱、たけのこ水 煮、はくさい、キャ ベツ、だいずもやし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化米、 じゃがいも、かたくり 粉、三温糖、上白 糖	米油、白すりごま	737 kcal 28.0 g 22.1 g 2.8 g	

