



# 令和7年 4月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
7	月	わかめごはん		わかめ			米		酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	574	761	
		牛乳		牛乳								
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油				
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ		しょうゆ ポン酢				
		清見オレンジ			清見オレンジ				22.6	28.3		
8	火	ごはん					米		酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料	562	739	
		牛乳		牛乳								
		八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい	でんぷん	なたね油				
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油				酢 しょうゆ
		オレンジ			オレンジ				21.7	27.7		
9	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン		赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	620	874	
		牛乳		牛乳								
		ミートソースパゲティ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油				
		ほうれんそうのアーモンドサラダ			ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ	砂糖	なたね油 アーモンド				酢 しょうゆ
		キャンディチーズ(中学校)		チーズ					27	38.3		
10	木	たきこみごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ ごぼう	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 みりん こんぶ(だし)	612	814	
		牛乳		牛乳								
		パセリとたまねぎのかき揚げ			パセリ	たまねぎ	さつまいも てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末			
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ 焼きかまぼこ (鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん	うどん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)			
									23.6	30.7		
11	金	ごはん					米		しょうゆ みりん 酒	608	795	
		牛乳		牛乳								
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが						しょうゆ みりん 酒
		ゆばのごま酢あえ	ゆば		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	なたね油 ごま				しょうゆ 酢 ポン酢
		わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		煮干し(だし) こんぶ(だし)	27.7	34.3		
14	月	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	643	855	
		牛乳		牛乳								
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	大豆もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし			
		清見オレンジ				清見オレンジ						
									26.3	33.7		
15	火	麦ごはん					米 麦		酒	567	735	
		牛乳		牛乳								
		さわらのみそ漬け焼き	さわら みそ									
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド				酢 しょうゆ
		すまし汁	すまき(鶏卵なし) 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	25.9	31.6		
16	水	コッペパン					パン		赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	593	745	
		牛乳		牛乳								
		ポークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油				
		カラフルサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン レモン	砂糖	オリーブ油				酢 しょうゆ
		りんご(小学校・中学校)			りんご				25.5	32.6		
		いちごジャム					ジャム					
17	木	ごはん					米		しょうゆ 酒 パセリ粉末	662	881	
		牛乳		牛乳								
		鶏肉のパセリから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油				
		キャベツとコーンのツナサラダ	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン レモン	砂糖	なたね油				酢
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ		煮干し(だし) こんぶ(だし)	29.9	38.4		
18	金	チキンとコーンのピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉 白ワイン	562	749	
		牛乳		牛乳								
		春野菜のスープ煮	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 豚肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ			
		ミックスフルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)						
									22.2	28.4		

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。  
 ※都合により、献立は変更することがあります。  
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。  
 ※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

東かがわ市産



15分以内の献立

お昼の献立



# 令和7年 4月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
21	月	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ チンゲンサイのスープ		牛乳			米 しょうが たまねぎ きゅうり コーン じゃがいも マカロニ	砂糖 でんぷん なたね油 エッグフリーマヨネーズ なたね油	みりん しょうゆ 酒 酢 ガラスープ 中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ	681	883
22	火	ごはん 牛乳 オリーブサーモンのパセリてんぷら いそかあえ じゃがいものみそ汁		牛乳			米 しょうが もやし たまねぎ	てんぷら粉 なたね油	しょうゆ 酒 パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)	584	777
23	水	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳 ソース焼きスパゲティ ツナサラダ りんご(こども園)		牛乳			ミルクパン キャベツ もやし たまねぎ きゅうり キャベツ レモン りんご	スパゲティ なたね油 砂糖 なたね油 オリーブ油	酒 中華風調味料 とんかつソース ウスターソース しょうゆ	559	738
24	木	ごはん 牛乳 わかさぎの香りソースかけ おかかあえ かきたま汁		牛乳			米 しょうが もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	でんぷん 砂糖 なたね油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	570	761
25	金	チキンカレーライス 牛乳 ブロッコリーのアーモンドサラダ オレンジ		牛乳			米 麦 じゃがいも キャベツ オレンジ	なたね油 アーモンド なたね油	白ワイン 粉末カレーパウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース しょうゆ 酢	614	816
28	月	ごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいもの煮物 ごまあえ かえりの磯煮(小学校・中学校)		牛乳			米 しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ごま	酒 しょうゆ けずりぶし(だし) しょうゆ	634	848
30	水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー アスパラガスサラダ りんご		牛乳			パン じゃがいも でんぷん 小麦粉 きゅうり キャベツ レモン りんご	なたね油 バター なたね油 オリーブ油	白ワイン ポタージュ粉末 チキンコンソメ 酢 しょうゆ	560	714

かみかみデー

ベジチャレデー

## 東かがわ市の学校給食について

【東かがわ市給食センター食事摂取基準 2025年4月～9月】

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

魚、肉、卵、豆・豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

デザート

主菜

ビタミンや食物せんいなどを多く含む果物

主食

副菜

汁物

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる料理

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

	小学校 4年生	中学校 2年生
エネルギー kcal	620	820
たんぱく質 g	20～31	27～41

他の学年の基準は、公式サイト  
東かがわ市⇒教育総務課  
⇒給食センターで確認できます。

東かがわ市では、児童生徒の身体データより算出した必要エネルギーをもとに栄養管理を実施し、学年ごとに必要な栄養が摂取できる給食を提供しています。

献立表に栄養価を掲載している小学校4年生と中学校8年生の基準は上のとおりです。

### 給食戦隊てぶくろマン



給食センターのマスコットキャラクター「給食戦隊てぶくろマン」です。各色のてぶくろマンが東かがわ市の公式サイトで、こどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを紹介しています。ぜひご家庭で給食レシピを作ってみてください!

**学校給食の目標のポイント**

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くなつてきたことへの理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。