

令和7年4月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
10日 (木)	金芽米ご飯					米、麦			714 (kcal) 2.7 (g)
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉、大豆、みそ			しょうが、にんにく たけのこ	砂糖	油、ごま油	酒、みりん、しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	ナムル			にんじん、こまつな	もやし、ねぎ、にんにく	砂糖	ごま油、ごま	酢、こしょう、しょうゆ	
キムチスープ	豚肉、豆腐、あさり		にんじん、こまつな	干しいたけ、だいこん ねぎ、はくさい、たまねぎ にんにく、りんご、しょうが	でん粉、砂糖	油、ごま油	酒、唐辛子、魚しょう 食塩、しょうゆ 中華スープ、がらスープ コチュジャン		
11日 (金)	金芽米ご飯					米、麦			684 2.7
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ パックソース	大豆		にんじん	グリーンピース、たまねぎ	じゃがいも、砂糖 パン粉、小麦粉 でん粉	油	こしょう、食塩、ソース	
	キャベツともやしのおかか和え	かつお節	かつお骨	にんじん	キャベツ、はくさい もやし、とうもろこし	砂糖		しょうゆ、酢、食塩	
ごぼうのみそ汁	鶏肉、油揚げ、みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう、だいこん たまねぎ、しめじ、ねぎ		油			
14日 (月)	金芽米ご飯					米、麦			681 2.3
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい(3)	豚肉			たまねぎ、しょうが	パン粉、でん粉 砂糖、小麦粉、水あめ		食塩	
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉	寒天、わかめ		たまねぎ、きゅうり とうもろこし		ごま	食塩 パンパンジードレッシング	
卵とトマトの中華スープ	鶏肉、鶏卵		トマト	たまねぎ、レタス えのきたけ、ねぎ	でん粉	油、ごま油	中華スープ、食塩、こしょう		
15日 (火)	金芽米ご飯					米、麦			690 2.6
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	さわら、みそ				砂糖		みりん、酒	
	肉じゃが	豚肉、かつお節		にんじん	たまねぎ、白滝、枝豆	じゃがいも、三温糖	油	酒、みりん、しょうゆ	
山菜けんちん汁	鶏肉、豆腐、かつお節	かたくちいわし	にんじん、みずな	わらび、えのきたけ 山うど、なめこ、たけのこ はくさい、こんにやく ごぼう		油	しょうゆ、食塩		
16日 (水)	金芽米ご飯					米、麦			780 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく、しょうが	でん粉	油	しょうゆ、酒	
	はくさいのごま和え			ほうれんそう、にんじん	はくさい、もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
なめこのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ かつお節	かたくちいわし	チンゲンサイ	なめこ、だいこん たまねぎ、ねぎ					
17日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉、砂糖	マーガリン	食塩	770 3.1
	牛乳		牛乳						
	まぐろカツ パックソース	まぐろ、大豆			たまねぎ、しょうが	砂糖、パン粉、小麦粉 でん粉	油	みりん、しょうゆ、食塩 ソース	
	花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、とうもろこし		油	食塩 イタリアンドレッシング	
キャベツとベーコンのスープ	ベーコン、鶏肉、ひよこ豆		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	油	食塩、しょうゆ、コンソメ こしょう		
18日 (金)	入学・進級おめでとう献立 赤飯 ごま塩	小豆				もち米、米、でん粉	ごま	食塩	859 2.8
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	豚肉、鶏肉、大豆			たまねぎ、だいこん、りんご	パン粉、でん粉、砂糖	豚脂	食塩、こしょう、しょうゆ みりん、酒	
	もやしとわかめのサラダ		わかめ	にんじん	もやし、きゅうり			和風ごまドレッシング	
	沢煮椀	豚肉、かまぼこ、かつお節		にんじん、こまつな	たけのこ、ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ			食塩、酒、しょうゆ	
	いちごクレープ	豆乳、大豆粉			いちご、レモン	砂糖、米粉、水あめ でん粉	油	しょうゆ	
22日 (火)	金芽米ご飯					米、麦			743 2.3
	牛乳		牛乳						
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でん粉、米粉	油	しょうゆ、みりん	
	のり酢和え	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		油	しょうゆ、酢、食塩	
春キャベツのみそ汁	豚肉、油揚げ、みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ、だいこん たまねぎ、ねぎ	じゃがいも				
23日 (水)	金芽米ご飯					米、麦			690 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉、生揚げ		にんじん	しょうが、キャベツ、白滝 はくさい、たまねぎ、りんご にんにく	砂糖、でん粉	油、ごま油	食塩、しょうゆ、唐辛子、酒	
	こまつなとキャベツのサラダ ごまドレッシング	まぐろ、ひよこ豆		こまつな	キャベツ		油	食塩、ごまドレッシング	
春雨スープ	鶏肉、なると		にんじん	たまねぎ、だいこん、もやし きくらげ、ねぎ	春雨		食塩、しょうゆ、がらスープ		
24日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉、砂糖	マーガリン	食塩	721 3.2
	牛乳		牛乳						
	肉団子(3)	鶏肉、大豆		にんじん	ごぼう、たまねぎ、れんこん ねぎ	パン粉、砂糖、でん粉 水あめ	油	しょうゆ、みりん、食塩、酢	
	ツナと豆のサラダ コーンドレッシング	ひよこ豆、まぐろ		にんじん	キャベツ、きゅうり、枝豆		油	食塩 コーンドレッシング	
はくさいのスープ	ベーコン、鶏肉		にんじん	はくさい、たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ、しょうゆ こしょう		

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
25日 (金)	金芽米ご飯					米、麦		785 2.8	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉、砂糖	油		食塩、酒、しょうゆ、みりん
	キャベツの塩昆布和え		昆布	ほうれんそう	キャベツ、はくさい きゅうり				しょうゆ、食塩
	豚汁	豚肉、豆腐、みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ	じゃがいも	油		
28日 (月)	金芽米ご飯					米、麦		774 2.1	
	牛乳		牛乳						
	あじフリッター (2)	あじ	沖あみ、あおさ			小麦粉、でん粉 砂糖、米粉	油		しょうゆ、食塩
	フルーツポンチ			トマト	みかん、パイナップル りんご、さくらんぼ	水あめ、砂糖			緑茶
	ポークハヤシ	豚肉、大豆、豆乳		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、枝豆 しめじ	じゃがいも	油		ワイン、ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ、コンソメ、食塩
30日 (水)	金芽米ご飯					米、麦		767 2.3	
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが、干ししいたけ	小麦粉、春雨 でん粉、砂糖、米粉 粉あめ	油、豚脂		しょうゆ、食塩
	じゃこときゅうりのサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり、キャベツ	水あめ、砂糖	油、ごま油		食塩、しょうゆ、酢、みりん
	わかめの中華スープ	鶏肉、生揚げ、なると	わかめ	にんじん	しょうが、はくさい、ねぎ		油、ごま油		食塩、こしょう、しょうゆ がらスープ、中華スープ

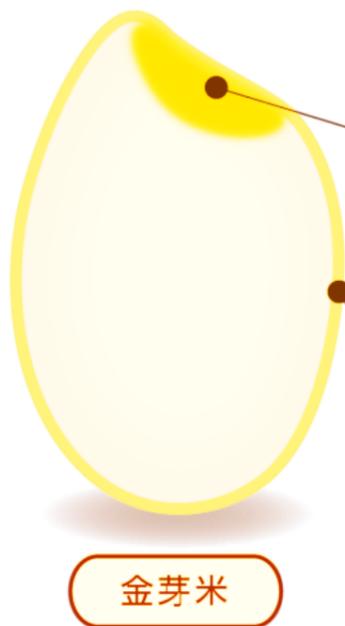
※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)
 ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。
 ※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ はくさい レタス にんじん トマト にんにく



つくばみらい市の学校給食では「金芽米」を使用しています！

使用する「金芽米」は、つくばみらい市産コシヒカリ100%の玄米に特別な精米加工を施した、栄養とうまみ成分が多いお米です。
 市では、これからも子どもたちの健やかな成長と地産地消の推進を目的に、よりよい学校給食を目指していきます。



金芽米の特徴

金芽 (胚芽の基底部)

胚芽の舌触りの良くない部分を除き、基底部だけを残しました。
 ※金芽は全てのお米についているわけではありません。

亜糊粉層 (うまみ層)

ヌカ層とデンプン層の境目にある層で栄養と旨み成分が多く含まれています。

イラストはイメージです。
 実際の亜糊粉層の色は白米と同じ色です。

金芽米

同じ原料玄米を用いたおいしさの比較



敏感な人なら 0.1 の差異で味覚の違いを感じます。