



令和7年度

4月分

献立一覧表（中学校）



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去 対応 給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き						栄養価	お知らせ
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚、肉、卵 豆、大豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類、果物	穀類、いも類 砂 糖	油脂 種実類		
11 ／ 金		(入学・進級お祝い給食) ごはん 牛乳		牛乳			米		721	蒲郡みかんゼリー
		白みそ汁	とうふ 白みそ		にんじん	しめじ 白ねぎ	じゃがいも			
		銀ひらすのたつた揚げ	銀ひらす				でんぶん	なたね油		
		えだ豆サラダ	まぐろ			えだ豆 キャベツ とうもろこし			27. 7	
		蒲郡みかんゼリー				蒲郡みかんゼリー				
14 ／ 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		732	しゅうまい（3コ） 蒲郡デコボン：ビニール手袋で配 りましょう。皮はビニール袋に入 れて返しましょう。
		マーボー豆腐	とうふ、豚もも肉 豚レバー 大豆 かんばち 赤みそ 白みそ		にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	米サラダ油		
		しゅうまい	豚肉 とり肉			たまねぎ	しゅうまいの皮		29. 6	
		蒲郡デコボン				蒲郡デコボン				
15 ／ 火		ごはん 牛乳		牛乳			米		763	
		五目きんぴら	とりむね肉 揚げはん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	米サラダ油		
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		29. 8	
		野菜とマカロニのいためもの	ウインナー			エリンギ とうもろこし キャベツ	マカロニ	米サラダ油		
16 ／ 水		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		726	ボークカレー：乳不使用です。
		ボークカレー	豚もも肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	米サラダ油		
		福神づけ				だいこん うり れんこん			18. 9	
		フルーツのいちごゼリーあえ				アロエ バインアップル おうとう	いちごゼリー			
17 ／ 木		ごはん 牛乳		牛乳			米		714	ごまドレッシング（クラス1本）
		青菜のスープ	とりむね肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	米サラダ油		
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	なたね油	69. 4	
		ごぼうサラダ	まぐろ			ごぼう きゅうり		ごまドレッシング		
18 ／ 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		760	にんじん飯の具：ごはんに混ぜて 食べましょう。
		豆腐のみそ汁	とうふ 赤みそ 白みそ		こまつな	たまねぎ だいこん しめじ				
		さばのてりやき	さば				さとう でんぶん		32. 0	
		にんじん飯の具	とりむね肉 油揚げ ちくわ		にんじん	干しいたけ こんにやく	さとう	米サラダ油		
21 ／ 月		あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			あいちの米粉パン		810	焼きウインナー（3コ） マヨネーズドレッシング（クラス 1本）
		豆乳コーンスープ	とりもも肉 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉のホワイトルウ	米サラダ油		
		焼きウインナー	ウインナー						33. 1	
		さつまいもとキャベツのサラダ	まぐろ			きゅうり キャベツ	さつまいも	マヨネーズドレッシング		
22 ／ 火		ごはん 牛乳		牛乳			米		715	
		みそ汁	とうふ 合わせみそ		こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ				
		コロッケ	豚肉 牛肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	なたね油	24. 4	
		ひじきのいため煮	かんばち 油揚げ	ひじき	にんじん	グリーンピース	さとう	米サラダ油		
23 ／ 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		735	肉だんごのあまずあん（2コ）
		とり肉と豆と野菜のうま煮	とりむね肉 大豆 すり身ボール		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	米サラダ油		
		肉だんごの甘酢あん	とり肉			たまねぎ	さとう		31. 6	
		もやしソテー	ベーコン		チンゲンサイ	もやし	じゃがいも	米サラダ油		
24 ／ 木		お魚ふりかけ		お魚ふりかけ						マヨネーズドレッシング（クラス 1本）
		ごはん 牛乳		牛乳			米		734	
		春野菜のスープ	とりむね肉 とうふ		にんじん	キャベツ たまねぎ		米サラダ油		
		ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 とり肉			たまねぎ	さとう		25. 1	
25 ／ 金		ツナじゃがサラダ	まぐろ		パセリ	とうもろこし	じゃがいも	米サラダ油 マヨネーズドレッシング		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		730	
		はるさめスープ	とり肉だんご		チンゲンサイ	たまねぎ 白ねぎ	はるさめ	ごま油		
		春巻き	豚肉			キャベツ もやし	春巻きの皮	なたね油	23. 0	
28 ／ 月		ピビンバ	豚もも肉 大豆		にんじん ほうれん草	切り干しだいこん 白菜キムチ	さとう	米サラダ油		中濃ソース（クラス1本） ふのすまし汁：めひかりの魚し ょうを使用しています。
		ごはん 牛乳		牛乳			米		753	
		ふのすまし汁	とりむね肉 かまぼこ		にんじん こまつな	干しいたけ	おつゆふ		32. 7	
		あじフライ	あじ			パン粉 小麦粉	なたね油			
30 ／ 水		肉じゃが	豚もも肉			たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	米サラダ油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		752	
		けんちん汁	とうふ 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく 白ねぎ レモン				
		揚げ若どりのレモン煮	とりむね肉		チンゲンサイ 蒲郡の葉ねぎ	キャベツ	でんぶん さとう	なたね油	32. 2	
		ごまあえ					白すりごま			



たべたくんマークは蒲郡の日給食です。



カミちゃんマークはカミカミ給食です。
よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。

※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。

※は業者配送です。



ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生管理に配慮しながら、おいしい給食作りに努めています。

給食

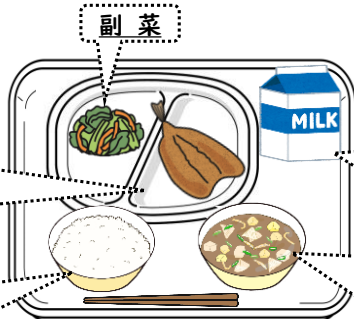
は、主食・主菜・副菜・牛乳で組み立てられています。

主 菜

魚・肉・卵・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使った料理。

主 食

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もの。



食器は強化磁器です。
(割れやすいので、大切に扱いましょう)

牛 乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含むもの。

副 菜

野菜や豆類、いも類、きのこ類、かいそう類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使った料理。



蒲郡産の食材

14日(月) 蒲郡デコポン

今月の給食で使用するデコポンは、「樹熟デコポン」と呼ばれるものです。糖度が13%以上もあり、とても甘くて貴重なデコポンです。



28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配布するアレルギー一覧表に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。
蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)

献立一覧表にあるマークの紹介



たべたくん

蒲郡産の食材を使用している給食です。

11日(金)：蒲郡みかんゼリー
(蒲郡みかん果汁使用)

14日(月)：蒲郡デコポン
28日(月)：ふのすまし汁（めひかりの魚しょう）
30日(水)：ごまあえ（蒲郡の葉ねぎ）



かみごたえのある食材を使用しているカミカミ給食です。

15日(火)：五目きんぴら(ごぼう)
16日(水)：福神づけ
(だいこん、うり、れんこん)
17日(木)：ごぼうサラダ(ごぼう)
23日(水)：とり肉と豆と野菜のうま煮(ごぼう)



カミちゃん

給食の魚料理は、次のようなものがあります。

- 切り身を調理したもの(さばのてりやき、あじフライなど)
- 骨までやわらかく調理したもの(いわしのしょうが煮など)
- 魚を丸ごと食べるもの(めひかりのフライなど)

魚には骨があるので、骨に気を付けてよくかんで食べましょう。



毎月17日は『地魚の日』です
～ 地魚を食べよう！～

蒲郡メヒカリのキャラクター



「びか丸くん」



●28日(月) ふのすまし汁
めひかりの魚しょうを使用しています。

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日 ～

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強！ 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!

※給食のお米は設楽町産米を使用しています。

※今月は卵アレルギー対応給食はありませんが、卵の含まれる食品は給食に出ます。
「献立表(アレルギー一覧)」を確認してから食べましょう。