令和７年４月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

4月9日 水	4月10日 木	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	4月18日 金	4月21日 月	4月22日 火	4月23日 水
こっぺパン	ごはん	ごはん	黒糖こっぺパン	ごはん	こっぺパン	菜めし	麦ごはん●	ミニパン	炊き込みご飯	こっぺパン
牛乳	牛乳	アシドミルク	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ミンチカツ	チャプチェ	鯖の生姜煮	五目ラーメン	高野豆腐の中華煮	ジャーマンポテト	春野菜のパラパラ揚げ●	カレーライス	スパゲティミラネーズ	豚肉と大根のさっぱり煮	デミハンバーグ
ミネストローネ	韓国風卵スープ	豚汁	焼き餃子	パイタンスープ	白菜と肉団子のスープ	田舎汁	もやしのナムル	ピリ辛チキン	じゃがいものみそ汁	豆乳スープ
				みりん焼ふりかけ						

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	黒糖こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ミニパン	黄	鶏肉	赤	こっぺパン	黄
												菜めしの素	緑	押麦	黄			酒	…		
牛乳	赤	牛乳	赤	アシドミルク	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤					牛乳	赤	うすあげ	赤	牛乳	赤
												牛乳	赤	牛乳	赤			にんじん	緑		
ミンチカツ	赤・黄	豚肉	赤	さば	赤	中華そば	黄	高野豆腐	赤	じゃがいも	黄					スパゲティ	黄	干しいたけ	緑	ハンバーグ	赤
なたね油	黄	酒	…	土しょうが	緑	豚肉	赤	豚肉	赤	玉ねぎ	緑	かぼちゃ	緑	豚肉	赤	ベーコン	赤	しめじ	緑	トマトケチャップ	緑
		こんにゃく	…	濃口しょうゆ	…	玉ねぎ	緑	酒	…	ベーコン	赤	さつまいも	黄	サラダ油	黄	にんじん	緑	淡口しょうゆ	…	ウスターソース	…
ベーコン	赤	玉ねぎ	緑	三温糖	黄	キャベツ	緑	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	玉ねぎ	緑	じゃがいも	黄	玉ねぎ	緑	みりん	…	デミグラスソース	…
にんにく	緑	しめじ	緑	酒	…	にんじん	緑	にんじん	緑	ホールコーン	緑	アスパラガス	緑	玉ねぎ	緑	しめじ	緑	だしパック	…	チキンブイヨン	…
じゃがいも	黄	にんじん	緑	みりん	…	もやし	緑	玉ねぎ	緑	ドライパセリ	…	小麦粉	黄	にんじん	緑	ドライパセリ	…	α化米	黄	三温糖	黄
玉ねぎ	緑	赤パプリカ	緑			★青ねぎ	緑	★青ねぎ	緑	フレンチドレッシング	黄	なたね油	黄	ブルーンピューレ	緑	白ワイン	…	α化もち米	黄	片栗粉	黄
にんじん	緑	にら	緑	豚肉	赤	濃口しょうゆ	…	濃口しょうゆ	…	サラダ油	黄			にんにく	緑	粉チーズ	赤				
セロリ	緑	にんにく	緑	酒	…	ごま油	黄	ごま油	黄			鶏肉	赤	米粉カレールウ	黄	チキンブイヨン	…	牛乳	赤	ベーコン	赤
トマト	緑	中華スープ	…	じゃがいも	黄	中華スープ	…	中華スープ	…	白さい	緑	酒	…	カレー粉	…					玉ねぎ	緑
チキンブイヨン	…	濃口しょうゆ	…	こんにゃく	…	土しょうが	緑	土しょうが	緑	鶏つくね	赤	じゃがいも	黄	赤ワイン	…	鶏肉	赤	豚肉	赤	にんじん	緑
赤ワイン	…	三温糖	黄	にんじん	緑	酒	…			にんじん	緑	大根	緑	チキンブイヨン	…	コチジャン	…	土しょうが	緑	ホールコーン	緑
ローリエ	…	ごま油	黄	大根	緑					にら	緑	にんじん	緑	ウスターソース	…	濃口しょうゆ	…	大根	緑	豆乳	赤
米粉マカロニ	黄	ごま	黄	ごぼう	緑	餃子	赤・黄			中華スープ	…	うすあげ	赤	濃口しょうゆ	…	みそ	赤	酒	…	チキンブイヨン	…
				うすあげ	赤	濃口しょうゆ	…			淡口しょうゆ	…	こんにゃく	…			みりん	…	三温糖	黄	ドライパセリ	…
		白玉	黄	★青ねぎ	緑	酢	…			ごま油	黄	だしパック	…	とりのスープ漬	赤	三温糖	黄	濃口しょうゆ	…		
		たまご	赤	だしパック	…							みそ	赤	緑豆もやし	緑	酒	…	みりん	…		
		玉ねぎ	緑	みそ	赤									にんじん	緑	ごま油	黄	サラダ油	黄		
		にんじん	緑											三温糖	黄	ごま	黄	酢	…		
		★たけのこ	緑											濃口しょうゆ	…						
		★青ねぎ	緑											ごま油	黄			豆腐	赤		
		淡口しょうゆ	…											酒	…			うすあげ	赤		
		中華スープ	…											すりごま	黄			じゃがいも	黄		
		ごま油	黄											酢	…			★青ねぎ	緑		
		片栗粉	黄															だしパック	…		
																		みそ	赤		

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：751kcal

4月24日 木	4月25日 金	4月28日 月	4月30日 水
ごはん	ごはん	こっぺパン	こっぺパン
牛乳	ジョアプレーン	牛乳	牛乳
春野菜の炊き合わせ	ホキのサクサク揚げ	豚肉のソース炒め	ミートビーンズ
玉ねぎのみそ汁	沢煮椀	コーンスープ	コンソメスープ
味付けのり	ひじきの炒め物		ハイチーズ

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	こっぺパン	黄
牛乳	赤	ジョアプレーン	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
鶏肉	赤	ホキ天玉揚げ	赤・黄	豚肉	赤	豚肉	赤
平天	赤	なたね油	黄	玉ねぎ	緑	玉ねぎ	緑
じゃがいも	黄			赤ワイン	…	大豆	赤
いんげん	緑	鶏肉	赤	ウスターソース	…	にんにく	緑
にんじん	緑	大根	緑	濃厚ソース	…	トマトケチャップ	緑
★たけのこ	緑	にんじん	緑	サラダ油	黄	ウスターソース	…
★ふき	緑	ごぼう	緑	三温糖	黄	カレー粉	…
三温糖	黄	うすあげ	赤			サラダ油	黄
濃口しょうゆ	…	しめじ	緑	じゃがいも	黄	赤ワイン	…
だしパック	…	★青ねぎ	緑	玉ねぎ	緑	チキンブイヨン	…
みりん	…	だしパック	…	にんじん	緑		
酒	…	淡口しょうゆ	…	しめじ	緑	キャベツ	緑
		みりん	…	ドライパセリ	…	ベーコン	赤
★玉ねぎ	緑	片栗粉	黄	チキンブイヨン	…	じゃがいも	黄
豆腐	赤	酒	…	クリームコーン	緑	玉ねぎ	緑
うすあげ	赤			コンデンススープ	黄	にんじん	緑
にんじん	緑	ひじき	赤	牛　乳	赤	チキンブイヨン	…
★青ねぎ	緑	ベーコン	赤	生クリーム	黄	淡口しょうゆ	…
だしパック	…	玉ねぎ	緑	サラダ油	黄	ドライパセリ	…
みそ	赤	ホールコーン	緑				
		枝豆	緑			ハイチーズ	赤
味付けのり	赤	濃口しょうゆ	…				
		三温糖	黄				

今月の地産地消
大阪でとれた作物に★をつけています。
たけのこ、あおねぎ・ふき・玉ねぎ（4/24）

＜４月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン２８品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン	豚肉
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
ぎょうざ	豚肉・大豆・ごま油・小麦
とりのスープ漬け 鶏つくね	鶏肉
中華そば・スパゲティ	小麦
ジョア・アシドミルク 粉チーズ・ハイチーズ	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ 高野豆腐・みそ 豆乳・コチジャン	大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
とりパイタンスープ	鶏肉・大豆
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし） 魚エキス（かつお）
ふりかけ（みりん）	ごま・かつお節・醤油大豆・小麦
ホキ天玉揚げ	魚（ホキ）・小麦・大豆
平天	魚（いとよりだい・たちうお・きんときだい・ えそ・たら）

春の食べもの３択クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？

①

たまねぎ

②

たけのこ

③

ブロッコリー

Q2 そらまめが育っている様子はどれ？

①

②

③

Q3 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？

①

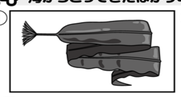
②

骨や歯をつくる

③

脳のエネルギーになる

Q4 海からとってきたばかりのワカメはどれ？

①


②

③

Q5 漢字で魚偏に「春」で、「鯖」と書く魚はどれ？

①

アジ

②

サワラ

③

カツオ

こたえ
Q1=①［②はくき、③は花の部分］　Q2=②［①はグリーンピース、③は枝豆］
Q3=①　Q4=③［①はコンブ、②はヒジキ］　Q5=②［①は「鯵」、③は「鰹」と書く］