



## 4月 給食献立表



日 曜	献立	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギータンパク質 脂質 糖分
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 油脂	
8 水	【始業式】 コッペパン 牛乳 はちみつ&マーガリン スパゲティナポリタン ツナサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	コッペパン	バター	797
		ウィンナー	粉チーズ	トマト缶	キャベツ	スパゲティ	ドレッシング	28.9
		ツナ	わかめ	青ピーマン	きゅうり			29.3
								3.69
9 木	【入学式】 麦ご飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	麦ご飯	油	856
			海藻 わかめ		しょうが キャベツ	じゃがいも	ドレッシング	26.2
					きゅうり 福神漬			26.7
					とうもろこし			2.88
10 金	ちらし寿司 牛乳 厚焼き卵（しょうゆ） 沢煮椀 日光市民の日ゼリー	油揚げ 錦糸卵	牛乳	にんじん	かんぴょう ごぼう	ご飯	油	823
		厚焼き卵	きざみのり	きぬさや	しいたけ 大根	ゼリー	ごま	29.3
		豚肉		ほうれん草	しめじ ねぎ			19.8
					れんこん			2.70
13 月	きなこ揚げパン 牛乳 ハムと大根のサラダ クリームシチュー	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根	コッペパン	油 バター	783
		ハム		ブロッコリー	マッシュルーム		ドレッシング	27.5
					とうもろこし			30.4
					きゅうり			2.79
14 火	ご飯 牛乳 ねぎまんじゅう もやしのナムル 麻婆豆腐	豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	ご飯	ごま油	834
		ねぎまんじゅう			ねぎ たけのこ		ごま	32.8
		豆腐			しいたけ にら		油	23.5
					しょうが にんにく			2.34
15 水	【地産地消費材：アスパラガス】 米粉パン 牛乳 とちおとめジャム トマトミートオムレツ グリーンサラダ 肉団子スープ	オムレツ	牛乳	にんじん	白菜 たけのこ	米粉パン	ドレッシング	766
		肉団子		ブロッコリー	きゅうり	ジャム		32.6
		ハム		アスパラガス		春雨		32.6
								3.12
16 木	【お祝い献立】 赤飯 牛乳 ヒレカツ 小袋ソース 五目さんぴら すまし汁 三色花ゼリー	ヒレカツ	牛乳	にんじん	ごぼう	赤飯	油	794
		豚肉 豆腐	わかめ		ねぎ	つきこんやく	ごま	27.8
		あらははんぺん				ゼリー	ごま塩	17.8
		さつま揚げ						2.59
17 金	ご飯 牛乳 さわらのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	さわらのねぎ塩漬	牛乳	にんじん	切り干し大根	ご飯	油	809
		さつま揚げ			干しいたけ	じゃがいも		31.6
		豚肉 みそ			たまねぎ	こんにやく		21.5
		豆腐			大根 キャベツ			2.24
20 月	黒パン 牛乳 ナストマトグラタン ビーンズサラダ 野菜のクリーム煮	ビーンズミックス	牛乳	にんじん	きゅうり	黒パン	マヨネーズ	837
		ハム		ブロッコリー	とうもろこし	ナストマトグラタン	ドレッシング	26.6
					玉ねぎ 白菜		バター	37.4
								3.26
21 火	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ 野菜のごま和え 豆腐とわかめのスープ	ハンバーグ	牛乳	にんじん	大根 しょうが	ご飯	ごま	817
		豆腐	わかめ	ほうれん草	すりおろしりんご	片栗粉		30.5
		なると			キャベツ ねぎ			21.9
								2.99
22 水	バターロール 牛乳 キャベツメンチ 小袋ソース イタリアンサラダ ミネストローネスープ	キャベツメンチ	牛乳	にんじん トマト缶	玉ねぎ きゅうり	バターロール	油	746
		ベーコン	粉チーズ	ブロッコリー	にんにく キャベツ	マカロニ	ドレッシング	26.7
		ビーンズミックス		アスパラガス				33.7
				赤・黄ピーマン				3.36
23 木	ご飯 牛乳 さんま梅煮 もみ漬け 肉じゃが	さんま梅煮	牛乳	にんじん	キャベツ	ご飯	油	854
		豚肉		いんげん	きゅうり しょうが	じゃがいも	ごま	26.5
					玉ねぎ	しらたき		21.4
								2.25
24 金	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 中華風コーンスープ ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ご飯	油	813
			ヨーグルト	青ピーマン	しょうが	片栗粉		29.6
				ほうれん草	とうもろこし			21.9
					干しいたけ			2.45
27 月	ミルクパン 牛乳 マーシャルビーンズ 焼きそば こんにやくサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	ミルクパン	油	829
		いか ちくわ			きゅうり	焼きそば麺	ドレッシング	32.1
					もやし	サラダこんにやく	ごま	30.6
					とうもろこし	マーシャルビーンズ		3.59
28 火	ご飯 牛乳 鮭フライ 小袋ソース ひじきの炒り煮 五目みそ汁	鮭フライ	牛乳	にんじん	大根	ご飯	油	793
		油揚げ	ひじき	ほうれん草		しらたき		25.4
		生揚げ みそ				じゃがいも		22.4
								2.16
29 水	昭 和 の 日							
30 水	ハヤシライス 牛乳 かまぼこサラダ レアチーズいちご	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	ご飯	油	894
		かまぼこ	レアチーズ	グリーンピース	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	26.5
								27.0
								3.08

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g