



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 塩分
		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 木	【始業式】 麦ご飯 牛乳 ポークカレー 春雨サラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	麦ご飯 春雨 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	883 24.6 25.0 2.91
9 金	【入学式】 三色丼 牛乳 なめこ汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草	しょうが なめこ ねぎ	ご飯	油 いりごま すりごま	811 33.2 25.2 2.81
12 月	セルフフィッシュバーガー 牛乳 コーンシチュー 生乳ヨーグルト	白身フライ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	ミルクパン じゃがいも	油 バター	851 33.6 28.5 3.45
13 火	ご飯 牛乳 焼き餃子 中華和え 麻婆豆腐	餃子 中華くらげ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ねぎ だけのこ しいたけ いら しょうが にんにく	ご飯	油 ごま ごま油	866 32.5 26.0 2.60
14 水	ハチミツパン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト 野菜スープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きぬさや	ハチミツパン じゃがいも	バター	798 35.5 29.8 4.02
15 木	ご飯 牛乳 大豆のかき揚げ 天丼のたれ 塩昆布和え かき玉汁	大豆のかき揚げ 卵	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ もやし かんぴょう 玉ねぎ	ご飯 片栗粉	油 ごま油	832 25.0 25.3 2.79
16 金	ご飯 牛乳 宗田かつおのゆすみぞれ煮 ひじきの炒め煮 田舎汁	宗田かつお 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 しらたき こんにゃく さといも	油	791 32.7 19.6 2.76
19 月	ミルクパン 牛乳 とちおとめジャム スパゲティミートソース ビーンズサラダ	豚肉 ビーンズミックス	牛乳 粉チーズ	にんじん グリーンピース トマト缶	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ ジャム	油 マヨネーズ ドレッシング	741 30.2 26.1 2.58
20 火	ご飯 牛乳 メンチカツ 小袋ソース 切り干し大根のナムル どさんこ汁	メンチカツ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	切り干し大根 にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが コーン	ご飯 じゃがいも	油 バター ドレッシング	816 26.2 25.3 2.98
21 水	【地産地消費材：アスパラガス】 米粉パン 牛乳 マーシャルビーンズ スペイン風オムレツ グリーンサラダ 肉団子スープ	オムレツ 肉団子	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	米粉パン 春雨 マーシャルビーンズ	ドレッシング	779 30.7 34.4 2.91
22 木	【入学お祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 五目きんぴら すまし汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう にんにく ねぎ	赤飯 いちごゼリー 片栗粉 つきこんにゃく	油 ごま塩 いりごま	857 35.2 21.0 3.26
23 金	ご飯 牛乳 納豆 じゃこサラダ 筑前煮	納豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり ごぼう だけのこ 大根 しいたけ	ご飯 さといも こんにゃく	油 いりごま ドレッシング	840 33.3 21.7 2.62
26 月	ご飯 牛乳 ハヤシライス ハムと大根のサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ きゅうり 大根	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	870 24.8 25.8 3.15
27 火	ご飯 牛乳 さわらのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	さわらのねぎ塩焼き さつま揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	切り干し大根 しいたけ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油	794 28.5 20.2 2.84
28 水	スタミナ丼 牛乳 えび団子スープ アセロラゼリー	豚肉 エビボール	牛乳	にんじん いら	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜	ご飯 春雨 片栗粉 アセロラゼリー	油	815 28.8 18.7 2.20
29 木	昭 和 の 日							
30 金	セルフドック 牛乳 チャンボン麺	ソーセージ 豚肉 いか なると	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 しょうが	ミルクパン チャンボン麺	油	845 36.5 37.9 3.33

※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