

4月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
12 火	ごはん					精白米		795
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	豚肉・押し豆腐・大豆・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	33.4
	ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ・きゅうり	緑豆春雨・上白糖	ごま油	
13 水	わかめうどん	若どり・ちくわ・油あげ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・えのきたけ	うどん		780
	牛乳		牛乳					29.6
	カミカミポテト	大豆	かえりちりめん			でん粉・じゃがいも	油	
14 木	ごはん					精白米		772
	牛乳		牛乳					
	焼きししゃも		子持ししゃも				サラダ油	31.1
	春野菜の煮物	牛肉・かまぼこ・厚あげ		にんじん・さやえんどう	こんにやく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
くだもの(いちご)				いちご				
15 金	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	802
	牛乳		牛乳					
	豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん・こまつな	たまねぎ・クリームコーン・とうもろこし・マッシュルーム	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	31.3
	ヨーグルト		ヨーグルト					
18 月	麦ごはん					精白米・麦		792
	牛乳		牛乳					
	白身魚のごまがらめ	ホキ				でん粉・三温糖	油・いりごま	28.4
	いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・ごぼう	いももち		
19 火	チキンカレーライス	若どり	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく・アップルソース	精白米・じゃがいも	サラダ油・カレールー	765
	牛乳		牛乳					
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	22.7
20 水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	800
	牛乳		牛乳					
	揚げしゅうまい	焼売					油	33.7
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		
21 木	親子丼	若どり・卵・高野豆腐・ちくわ		にんじん	たまねぎ・アラスカ	精白米・三温糖		784
	牛乳		牛乳					
	ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ・干ひじき	こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド・ごま油	33.0
22 金	バターロールパン					バターロールパン		787
	牛乳		牛乳					
	さけのムニエル	さけ				小麦粉	サラダ油	33.1
	白いんげん豆のスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	白いんげん豆・じゃがいも	サラダ油	
ミニトマト			ミニトマト					
25 月	ごはん					精白米		799
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(しそかつお)				ふりかけ			31.3
	若どりと大根の甘から煮	若どり・うずら卵		さやいんげん	だいこん・しょうが	三温糖	サラダ油	
厚揚げのみそ汁	厚あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも			
26 火	ごはん					精白米		766
	牛乳		牛乳					
	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油	31.0
中華炒め	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油		
27 水	ミートソースめん	牛肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン・トマトピューレー・ケチャップ	たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	823
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	32.8
	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			
28 木	麦ごはん					精白米・麦		769
	牛乳		牛乳					
	納豆	納豆						35.5
	さわらの木の芽みそかけ	さわら・白みそ		さんしょう		上白糖	サラダ油	
生麩のすまし汁	豆腐	昆布	にんじん・さやえんどう	たまねぎ・えのきたけ	生麩・じゃがいも			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。