

4月の献立(中学校)



NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ ミートソース	スパゲッティ 油 小麦粉 バター	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	825
	牛乳		牛乳		31.9
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング ゼリー	油 砂糖 砂糖	わかめ 乳酸菌飲料	キャベツ にんじん コーン	23.7 2.4
2	パン チルドチョコ	パン チョコクリーム			851
	牛乳		牛乳		36.9
	白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	メルルーサ 粉チーズ 卵	玉ねぎ しめじ	26.3
3	ゆで野菜 和風ごまドレッシング	油		アスパラガス にんじん コーン 玉ねぎ	3.8
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ	
	セルフハムカツサンド	パン 油 小麦粉 パン粉	ポークハム 卵	キャベツ	801
4	牛乳		牛乳		31.7
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜	22.3
	アセロラゼリー			アセロラ	3.7
5	ツナトースト	パン マヨネーズ	ツナ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	761
	牛乳		牛乳		32.9
	ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	28.8
6	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー	2.8
	パン とちおとめジャム	パン 砂糖		いちご	
	牛乳		牛乳		831
7	タンダーチキン	バター	鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	42.2
	粉ふきいも	じゃがいも		パセリ	21.2
	イタリアンスープ	パン粉	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 卵	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン マッシュルーム	3.6
8	米粉パン チョコクリーム	米粉パン	大豆		805
	牛乳		牛乳		36.2
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	鶏肉	しょうが レモン パセリ	31.6
9	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.2
	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		
	黒パン ソフトチーズ	パン 黒糖	チーズ		865
10	牛乳		牛乳		32.5
	オムレツ	油 でん粉	卵		29.9
	ゆで野菜 塩ドレッシング	砂糖 油 でん粉		キャベツ コーン ブロッコリー	3.7
11	わんたんスープ	わんたんの皮	豚肉	にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	
	揚げパン(ココア)	パン 油 砂糖			810
	牛乳		牛乳		29.7
12	ポークポトフ	じゃがいも	豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ さやいんげん	28.1
	ゆで野菜 パンパンジードレッシング	油 砂糖 ごま		キャベツ にんじん こまつな コーン	2.7
	セルフかき揚げ丼	米 麦 油 小麦粉	えび いか	玉ねぎ にんじん 春菊 ごぼう	861
13	牛乳		牛乳		27.6
	ごまあえ	砂糖 ごま		こまつな キャベツ にんじん	27.2
	若竹汁		豆腐 わかめ	たけのこ にんじん さやえんどう	2.4
14	麦入りごはん 大豆ふりかけ	米 麦	大豆		750
	牛乳		牛乳		31.8
	とろあじレモン醤油煮	砂糖	あじ	レモン	16.0
15	小松菜の煮びたし		油揚げ	小松菜	2.5
	みそけんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
	ハヤシライス	米 麦 油 バター 小麦粉	牛肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	850
16	牛乳		牛乳		28.4
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	油 砂糖		ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ	24.7
	ミニフィッシュ	砂糖 ごま	かたくちいわし		2.1
17	麦入りごはん	米 麦			823
	牛乳		牛乳		30.1
	ぎょうざ	小麦粉 油 でん粉	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ たら	22.6
18	ナムル	ごま ごま油		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.4
	マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん たら ねぎ 干しいたけ しょうが	
	麦入りごはん	米 麦			824
19	牛乳		牛乳		30.2
	ハンバーグ ケチャップソース	砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	19.0
	ゆで野菜 青じそドレッシング			キャベツ にんじん こまつな	3.0
20	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ	
	麦入りごはん	米 麦			816
	牛乳		牛乳		30.7
21	いわしのごまみそ煮	ごま 砂糖	いわし みそ		19.5
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 キャベツ	2.0
	豚肉と野菜のうま煮	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ ごぼう ほししいたけ しょうが さやいんげん	

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	五目ごはん	米 麦 砂糖 油	油揚げ 鶏肉	たけのこ にんじん 干しいたけ かんぴょう ごぼう グリンピース	779
	牛乳		牛乳		33.9
	白身魚の西京焼き	油	白身魚 みそ		17.8
	ごま酢あえ	砂糖 ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	1.9
	いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちご	
16	麦入りごはん	米 麦			853
	牛乳		牛乳		35.7
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが	28.3
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ にんじん ゆかり	2.3
	吉野汁	でん粉 さといも	鶏肉 生揚げ	にんじん 大根 小松菜	
17	麦入りごはん	米 麦			906
	チキンカレー	油 じゃがいも	鶏肉 粉チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	26.9
	牛乳		牛乳		22.8
	フルーツパバロア		牛乳	みかん もも バイナップル	2.5
	炊きおこわ(赤飯)	米(もち米 うるち米) ごま	小豆		
18	牛乳		牛乳		868
	鶏肉のみそ漬け焼き	砂糖	鶏肉 みそ	しょうが	30.5
	おひたし			小松菜 キャベツ もやし	24.7
	五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根	2.9
	いちごゼリー	砂糖		いちご	
19	麦入りごはん	米 麦			809
	牛乳		牛乳		29.4
	ちくわの二色揚げ 大根おろし	小麦粉 油 ごま	ちくわ 卵 青のり	大根 にんじん ごぼう ねぎ	21.4
	土佐煮	砂糖	鶏肉 うずら卵	たけのこ にんじん さやいんげん	2.5
	お魚ふりかけ	砂糖 ごま	かつお節 のり		
20	麦入りごはん	米 麦			844
	牛乳		牛乳		35.7
	さばの香辛焼き	砂糖 ごま油	さば	にんにく	24.6
	切干大根とほうれん草のポン酢あえ	ごま		切干大根 こまつな にんじん	2.4
	牛肉とごぼうの煮物	油 砂糖	牛肉	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん	
21	麦入りごはん	米 麦	ひじき		825
	牛乳		牛乳		34.1
	大豆とじゃこの甘辛炒め	砂糖 油 でん粉	鶏肉 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たけのこ ごぼう	17.5
	みそ汁	じゃがいも	みそ	さやえんどう キャベツ	2.5
	ひじきふりかけ	砂糖 ごま	ひじき		
22	セルフ二色丼	米 麦 油 砂糖	卵 鶏肉 枝豆	しょうが	836
	牛乳		牛乳		33.0
	根菜のすまし汁	でん粉		にんじん 大根 ごぼう こまつな	22.2
	いちごプリン	砂糖	牛乳	いちご	2.4
	麦入りごはん	米 麦			797
23	牛乳		牛乳		29.3
	モロのからあげ	でん粉 油 マヨネーズ	モロ	しょうが	22.5
	塩こんぶあえ		昆布	キャベツ きゅうり にんじん	1.8
	生揚げと野菜の煮つけ	油 でん粉 砂糖	生揚げ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが たけのこ	
	中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準				平均
		エネルギー	830kcal	825kcal	
		たんぱく質	33.2g	32.2g	
		脂質	23.2g	23.7g	
		塩分相当	2.5g	2.7g	