



4 月分 給 食 献 立 予 定 表

星が丘中学校

日 付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
8 (水)	食パン とちおとめジャム 牛乳 さけのホイル焼き 粉ふきいも イタリアンスープ	775 39.1 22.6	サケ 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも パン粉	マーガリン
10 (金)	赤飯 牛乳 鶏肉の味噌漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いゼリー	825 33.4 20.4	ささげ 鶏肉 味噌 さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし いちご ごぼう 大根	もち米 砂糖 水あめ	ごま サラダ油
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじのレモンしょうゆ煮 ごまあえ 味噌けんちん汁	746 31.0 17.3	アジ 豆腐 味噌	牛乳	こまつな にんじん	レモン キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里いも	すりごま サラダ油
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 ポークしゅうまい 華風サラダ チャーシャン豆腐	833 31.0 24.7	豚肉 生揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが もやし	米 麦 パン粉 かたくり粉 砂糖 小麦粉	白ごま ごま油
15 (水)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜 バンバンジードレッシング ピーチゼリー	808 27.7 28.1	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ キャベツ セロリー 桃	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
16 (木)	五目ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし にらたま汁 豆乳プリン	832 29.5 26.4	油揚げ 鶏肉 ちくわ 卵 豆乳	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ しいたけ かんぴょう ごぼう 大根	米 麦 砂糖 小麦粉 水あめ	サラダ油 青のり
17 (金)	五穀ごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 たまねぎドレッシング オレンジ	840 26.8 24.6	牛肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ オレンジ	米 麦 小麦粉	サラダ油 バター
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根のぼん酢和え 牛肉とごぼうの煮物	904 33.1 32.3	サバ 味噌 牛肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	切干し大根 ごぼう しょうが	米 麦 砂糖	すりごま サラダ油
21 (火)	五穀ごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 おろしドレッシング 乳酸菌飲料ゼリー	879 23.8 22.3	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	米 五穀米 じゃがいも ゼリー	サラダ油
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁	800 31.6 21.1	鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 味噌	牛乳 わかめ	こまつな	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油
23 (木)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 ごまドレッシング キャベツのスープ	759 33.2 30.6	白身魚 ベーコン	牛乳 粉チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン チョコクリーム パン粉	マヨネーズ
24 (金)	麦入りごはん 牛乳 魚肉ソーセージフライ 塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮付け	807 25.7 24.9	魚肉ソーセージ 生揚げ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	キャベツ たけのこ きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ	米 麦 パン粉 砂糖 かたくり粉	サラダ油
27 (月)	麦入りごはん 牛乳 いかのから揚げ からし和え ひじきと大豆の炒り煮	790 33.4 23.2	ムラサキイカ さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし キャベツ	米 麦 からあげ粉 砂糖	サラダ油 白ごま
28 (火)	麦入りごはん 牛乳 大豆とじゃこの甘辛炒め 味噌汁 ヨーグルト ひじきふりかけ	845 31.5 19.8	鶏肉 凍り豆腐 大豆 味噌 ちりめんじゃこ	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たけのこ ごぼう れんこん	米 麦 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油
30 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯辺和え 豚肉と野菜のうま煮	814 30.2 21.4	イワシ 味噌 豚肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油

※4月の平均値・・・エネルギー 817kcal, たんぱく質 30.7g, 脂質 24.0g

※中学生生徒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23.0g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

9日(木) 入学式
(給食はありません)

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!

