



4 月分 給食 献立 予定 表

星が丘中学校

日 付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(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 (月)	わかめごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 粉ふきいも 白菜スープ	830 28.6 20.6	鶏肉 豚肉	わかめ 牛乳	しそ にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ しょうが まいたけ たけのこ 白菜 大根 しめじ	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油
10 (水)	【入学お祝い献立】 赤飯 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし けんちん汁 さくらゼリー	868 34.5 27.7	ささげ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ レモン もやし 大根 ごぼう さくらんぼ	もちごめ こめ 砂糖 かたくり粉 里いも	ごま サラダ油
11 (木)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ゆで野菜 中華ごまドレッシング マーボー豆腐	827 33.5 22.4	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ もやし しいたけ にんにく たけのこ	こめ かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油
12 (金)	セルフ魚ソーセージサンド 牛乳 ボイルキャベツ カレースープ オレンジ	789 30.1 27.8	魚肉ソーセージ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン 小麦粉 かたくり粉 砂糖 じゃがいも パン粉 マカロニ	サラダ油
15 (月)	ごはん 牛乳 チキンカツ からしあえ 中国菜と豆腐のスープ	840 30.2 26.9	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 中国菜	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま
16 (火)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜 青じそドレッシング ヨーグルト	843 28.9 30.3	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ セロリー キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
17 (水)	ごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮つけ ちくわの二色揚げ 大根おろし ふりかけ	777 29.1 21.0	ちくわ 卵 生揚げ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	にんじん	大根 たまねぎ たけのこ しょうが	こめ 小麦粉 かたくり粉	サラダ油 ごま
18 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き おひたし 道産子汁	829 34.7 24.6	鶏肉 みそ かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし ねぎ にんにく	こめ 砂糖 じゃがいも	ごま バター サラダ油
19 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ ボイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 ふりかけ	843 34.2 23.6	あじ 卵 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき のり	にんじん	キャベツ	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油
22 (月)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング オレンジ	850 24.3 22.7	豚肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ オレンジ にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	サラダ油
23 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 おひたし みそ汁 味付けのり	742 31.2 18.6	いわし 生揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん しそ 梅肉	キャベツ だいこん ねぎ	こめ 砂糖 かたくり粉	ごま
24 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ いそべあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	904 26.4 24.3	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳		キャベツ たまねぎ	こめ パン粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油
25 (木)	スパゲティー ミートソース 牛乳 海藻サラダ バンバンジードレッシング アセロラゼリー	852 34.2 25.7	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ アセロラ	スパゲティ 小麦粉 にんにく しょうが	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
26 (金)	ごはん 牛乳 モロの和風マリネ 切干大根の煮つけ みそ汁	811 36.2 20.5	もろ みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 切干大根	こめ かたくり粉 砂糖	サラダ油

※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(火) 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!

