

4月給食献立予定表

一条中学校 15回 (米飯11回,パン3回,スパゲティ1回)



いろいろな言葉で「おいしい」

英語
English

good [グット]
本格的な料理に delicious [デリシャス]
味わい深いものに tasty [テイステイ]
他にもいろいろあるよ！調べてみよう！

日曜	献立名	●○○● 主な食材料 ●○○●						栄養量	
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	塩分(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類		
10 (月)	始業式 麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) 豆乳プリンタルト	牛肉 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	米 小麦粉	サラダ油 バター	892	26.2 28.6 2.0
11 (火)	入学式 麦入りごはん 牛乳 ちくわの二色あげ 大根おろし 土佐煮	ちくわ 鶏卵 鶏卵 鶏肉 かつおぶし	牛乳 のり	にんじん さやえんどう	だいこん たけのこ	米 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油	805	29.5 21.9 2.3
12 (水)	入学お祝い献立 赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いゼリー	鶏肉 さつまあげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう しょうが だいこん	もち米 うるち米 砂糖	ごま	828	30.5 22.5 2.7
13 (木)	きなこあげパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜(棒棒鶏ドレッシング)	豚肉 きなこ ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ はくさい セロリ コーン キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	803	31.7 27.7 2.9
14 (金)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ(トマトソース) ゆで野菜(塩ドレッシング) みそ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ	トマト にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ にんにく	米 小麦 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	820	29.4 22.4 2.3
17 (月)	米粉パン(大豆チョコ) 牛乳 ゆで野菜(和風ドレッシング) 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ ほうれん草 にんじん	キャベツ しょうが レモン	米粉パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング	810	37.7 31.9 2.1
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	豚肉 鶏肉 生あげ	牛乳	にんじん しそ 小松菜	キャベツ だいこん	米 小麦 里芋 片栗粉	ごま	823	34.3 27.8 2.5
19 (水)	麦入りごはん セルフかきあげ丼 牛乳 ごまあえ 若竹汁	えび いか 豆腐	牛乳 わかめ	春菊 小松菜 にんじん きぬさや	キャベツ たけのこ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	837	24.5 26.7 2.3
20 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレッシング) セノビーゼリー	豚肉	チーズ 牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 バター	815	31.9 23.5 2.4
21 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロのからあげ 塩こんぶあえ 生揚げと野菜の煮つけ	モロ 生あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ	米 小麦 片栗粉	ノイックマヨネーズ サラダ油	804	31.6 21.9 2.4
24 (月)	麦入りごはん セルフひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳 根菜のすまし汁 いちごプリン	豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	もやし だいこん たまねぎ ごぼう しょうが ねぎ えのきたけ いちご	米 小麦 片栗粉	ごま油	812	28.2 22.6 2.7
25 (火)	麦なしごはん 牛乳 春巻き 春雨サラダ 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ	米 春雨 小麦粉 片栗粉 ざらめ糖	サラダ油 ごま ごま油	895	28.4 28.1 2.4
26 (水)	麦なしごはん 牛乳 アオヒラスの香辛焼き 牛肉とごぼうの煮物 切干大根と小松菜のポン酢あえ	青ヒラス 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう しょうが にんにく	米 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	808	35.2 24.7 2.5
27 (木)	セルフハムカツサンド(パン・ハムカツ・ポテト・キャベツ) 牛乳 ポテトスープ アセロラゼリー	ハム 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン アセロラ	コッパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油	805	31.6 24.3 3.1
28 (金)	麦なしごはん チキンカレー 牛乳 海藻サラダ(和風ドレッシング) 冷凍パイ	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 海藻 わかめ	にんじん 枝豆 トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル	米 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	816	24.3 22.7 2.5

中学生1食分の目安量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	830	27~41.5	18.4~27.6	2.5未満
今月の平均	825	30.3	25.2	2.4

※ 都合により献立を変更することがあります

給食用のランチョンマットを忘れずに!!
(大判ハンカチやバンダナなどでも構いません)
ハンカチも忘れずに!!