

4月給食献立予定表

若松原中学校



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 [テイスティ]
他にもいろいろあるよ！調べてみよう！

日(曜)	献立名			主 な 材 料						栄養価	
				主に体の組織になる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーのもとになる食品群		エネルギー(kcal)	脂 質(g)
	主 食	飲物	主 菜 ・ 副 菜	1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量(g)
8 (木)	 麦入りごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜サラダ(ごまドレッシング) オレンジ	豚肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト バセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ エリンギ マッシュルーム オレンジ	米 麦 小麦粉	サラダ油 バター ドレッシング	844	25.1
9 (金)	 麦入りごはん	牛乳	セルフかき揚げ丼(えびいか入り) もやしとにらのごまあえ 若竹汁	えび いか	牛乳 わかめ	春菊 にら にんじん さやえんどう	もやし たけのこ	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	826	25.7
12 (月)	 赤飯	牛乳	鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら いちごゼリー	鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが もやし ごぼう だいこん いちご	もち米 ごま 砂糖	ごま サラダ油	825	24.1
13 (火)	 麦入りごはん	牛乳	厚焼卵 切干大根とほうれん草のポン酢あえ 牛肉とごぼうの煮物	鶏卵 牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	切干大根 ごぼう しょうが	米 麦 砂糖	ごま サラダ油	800	22.2
14 (水)	 揚げパン	牛乳	ポークポトフ ゆで野菜サラダ(青じそドレッシング) チーズ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	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	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	868	33.0
15 (木)	 麦入りごはん	牛乳	ポークしゅうまい 中華風サラダ 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし たけのこ にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	米 麦 小麦粉 春雨 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	856	23.6
16 (金)	 麦入りごはん	牛乳	モロの和風マリネ 塩こんぶあえ 生揚げと野菜の煮つけ	モロ 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 干ししいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	820	21.3
19 (月)	 麦入りごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ 大根おろし 土佐煮	ちくわ 鶏卵 鶏肉 うずらの卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	843	25.6
20 (火)	 麦入りごはん	牛乳	セルフ二色丼 根菜のすまし汁 いちごプリン	鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう しょうが いちご	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	847	23.2
21 (水)	 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 ゆで野菜サラダ(中華ドレッシング) キャベツのスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 ドレッシング	ノスツグ マヨネーズ	854	33.8
22 (木)	 麦入りごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	いわし 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	836	19.7
23 (金)	 米粉パン	牛乳	あげじゃがいものトマトソースがらめ ゆで野菜サラダ(和風ドレッシング) ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト バセリ ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ	米粉パン じゃがいも ドレッシング	サラダ油 アーモンド	870	33.5
26 (月)	 麦入りごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ からしあえ みそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし しょうが キャベツ ねぎ なめこ	米 麦 片栗粉	サラダ油 ごま	864	30.7
27 (火)	 麦入りごはん	牛乳	さんまの梅煮 ごまあえ みそけんちん汁 りんごゼリー	さんま 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう だいこん りんご	米 麦 さといも 砂糖	ごま サラダ油	831	21.6
28 (水)	 ごまパン	牛乳	セルフえびカツサンド(ボイルキャベツ) ポテトスープ アセロラゼリー	えび すけそうだら ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ アセロラ	パン じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	803	26.6
29 (木)	昭和の日										
30 (金)	 五穀ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜サラダ(おろしドレッシング) ミニフィッシュ	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳 小魚	にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ	米 麦 ひえ あわ アマランサス じゃがいも	ごま サラダ油 ドレッシング	889	23.0
◆ 今月の目標 ◆ 食事の大切さを理解し、楽しい給食にしよう！				中学生一人一回当たりの学校給食摂取基準		830kcal 摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30% 2.5g未満	今月の平均		841 29.2 (27.8%) (13.9%)	25.9 2.5

※価格変動等により 多少献立変更があるかもしれません