



令和6年4月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		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 油脂類		
8(月)	麦入りごはん					米 麦			
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	小麦粉	油	822	24.7
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	21.8	2.3
	国産レモンゼリー				レモン	佐藤			
9(火)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					821	30.4
	ぎょうざ（2個）	豚肉		にら	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖	油		
	ナムル			小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	23.9	2.3
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	玉ねぎ 椎茸 筍 葱 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油		
10(水)	シュガートースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター		
	牛乳		牛乳					806	28.4
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん さやいんげん	セロリー キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも			
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	29.2	3.2
	いちごゼリー				いちご	砂糖			
11(木)	赤飯 ごま塩					もち米 ささげ	ごま		
	牛乳		牛乳					817	37.1
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖	ごま		
	おひたし			にんじん ほうれん草	もやし				
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ			23.7	2.9
	お祝いクレープ	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖			
12(金)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					751	35.3
	豚肉の生姜焼き	豚肉			しょうが		油		
	野菜のゆかり和え			にんじん しそ	キャベツ			18.4	2.3
	吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根	里芋 でんぷん			
15(月)	麦入りごはん					米 麦			
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油	871	25.1
	牛乳		牛乳						
	海草サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 としかのり	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	25.0	3.0
	栃木県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
16(火)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					777	29.0
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
	大根おろし				大根				
	土佐煮	鶏肉 うすら卵 かつお節		さやいんげん にんじん	たけのこ	砂糖 こんにゃく		19.9	2.4
	お魚ふりかけ	さば かつお節	のり		かぼちゃ	砂糖 でん粉	ごま		
17(水)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ココア 油		
	牛乳		牛乳					928	29.1
	ミートボールと野菜のトマト煮	鶏肉 豚肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆	砂糖	油		
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	29.7	2.8
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
18(木)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					826	29.4
	いわしのごまみそ煮	みそ	いわし			砂糖 米粉	ごま		
	磯辺あえ		のり	小松菜	キャベツ			23.9	2.1
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう しょうが しいたけ	じゃがいも 砂糖	油		



陽西中学校		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g	
19(金)	麦入りごはん					米 麦		818	22.4	
	炒め天丼 (いか・さつま芋)	いか				さつまいも 小麦粉	油			
	牛乳		牛乳							
	キャベツときゅうりの塩もみ				キャベツ きゅうり しょうが		ごま油	25.1	2.4	
	豆腐入りすまし汁	豆腐		にんじん ほうれん草	玉ねぎ					
22(月)	キムタクごはん	豚肉		にんじん	白菜 ねぎ 大根	米 麦	ごま油	751	29.3	
	牛乳		牛乳							
	うま塩ねぎまんじゅう (2個)	豚肉 大豆粉末		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖				
	野菜の中華あえ			小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま油	19.3	3.5	
	茎わかめのスープ	鶏肉	茎わかめ	にんじん 青梗菜	たけのこ		ごま油			
23(火)	麦入りごはん					米 麦		827	30.4	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグ(フルツマトリ-ス)	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	牛乳	トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	砂糖	炒め油			
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	21.2	2.6	
	じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ			じゃがいも				
24(水)	パイロール		脱脂粉乳		パイナップル	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング	829	30.8	
	牛乳		牛乳							
	白身魚のフライ	ホキ				小麦粉 でん粉 パン粉	油			
	アスパラとキャベツのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	25.0	3.7	
	洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ セロリー	じゃがいも				
25(木)	麦入りごはん					米 麦		874	35.7	
	牛乳		牛乳							
	プルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし 椎茸 にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油			
	トックスープ	卵 鶏肉		チンゲン菜 にんじん	ねぎ	トック		26.7	3.6	
	韓国のり		のり				ごま油			
	とちおとめヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖				
26(金)	麦入りごはん					米 麦		970	36.8	
	セルフ二色丼	卵 鶏肉			しょうが 枝豆	砂糖	油			
	牛乳		牛乳							
	けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油	29.7	2.3	
	はちみつレモンゼリー				レモン	水あめ はちみつ				
30(火)	麦入りごはん					米 麦		824	35.0	
	牛乳		牛乳							
	さばの香辛焼き	さば			にんにく		油			
	切干大根のポン酢和え			小松菜 にんじん	切干大根		ごま	24.4	1.8	
	牛肉とごぼうの煮物	牛肉		にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが	砂糖	油			
今月のミネラル平均 カルシウム:389mg 鉄分:4.9mg 塩分:2.6g								基準値	830	269~415
									18.4~27.6	2.5



入学、進級おめでとうございます。新年度が始まりましたね。気持ちを引き締めてがんばりましょう。特に1年生は、小学校より給食時間が短くなり、慣れるまで少し大変です。4時間目が終わったら、きれいに手を洗い、全員で速やかに給食の準備をしましょう。また、中学校でもランチマットを使用します。忘れずに持ってくるようにしましょう。



…このマークが入っている献立は、陽西地域学校園の共通献立です。

…このマークが入っている献立は、特に塩分高めの献立です。一日の塩分摂取量に注意しましょう。