

4月給食献立予定表

市貝中学校

- * 身支度を整えて配膳しよう
- * みんなで協力して、能率的な配膳をしよう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
								たんぱく質 (g)
* 入学・進級おめでとう給食 *								
8 (火)	赤飯・ごま塩 牛乳 鶏のから揚げ 磯辺和え ゆばのすまし汁 お祝いクレープ	小豆 牛乳 とりにく のり ゆば なると わかめ 豆乳 だいす				もち米 さとう さとう 米粉	ごま サラダ油 サラダ油 油	903 35.9 29.2
9 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグの和風ソース チーズ入りフレンチサラダ ワインナーと野菜のスープ		牛乳 とりにく ぶたにく だいす まぐろツナ ワインナー	牛乳 たまねぎ レモン果汁 にんにく りんご きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		米 さとう でんぶん フレンチドレッシング (たまご) じやがいも		899 30.8 30.3
10 (木)	いちごのバターロールパン 牛乳 野菜いろいろ肉団子② イタリアンサラダ コーンポタージュ		脱脂粉乳 牛乳 とりにく だいす まぐろツナ	いちご たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん たまねぎ とうもろこし パセリ		小麦粉 さとう 油 イタリアンドレッシング 小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン 油 油	817 29.5 30.2
11 (金)	三色ごはん (鶏そぼろ・卵そぼろ・ごま和え) 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 ソーダフロートゼリー		とりにく たまご かつおぶし 牛乳 あぶらあげ みそ とうふ 豆乳	ほうれんそう しょうが さとう にんじん たまねぎ じやがいも かんてん		米 さとう じやがいも さとう	ごま サラダ油 ごま油 ごま油	832 37.9 26.2
14 (月)	わかめごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ・ソース 野菜いっぱいサラダ 小松菜のみそ汁		わかめ 牛乳 ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ プロッコリー キャベツ きゅうり にんじん にんじん こまつな たまねぎ	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 和風ドレッシング		911 27.7 28.6
15 (火)	ごはん・のり香味 牛乳 たまごやき 切干大根の煮付け 豚汁		のり 牛乳 たまご とりにく あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ			米 さとう さとう でんぶん さとう さとう にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	ごま 油 サラダ油 サラダ油 じやがいも サラダ油	830 31.8 20.2
16 (水)	ごはん 牛乳 モロのケチャップソース プロッコリーとツナのサラダ せんべい汁		牛乳 モロ まぐろツナ とりにく あぶらあげ		トマト プロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 でんぶん さとう イタリアンドレッシング せんべい	ごま サラダ油 ごま サラダ油 サラダ油	874 34.9 22.2
17 (木)	メープルトースト 牛乳 ハムと大根のマリネ ミネストローネ フルーツ杏仁風プリン		脱脂粉乳 牛乳 牛乳 ハム ぶたにく 豆乳			小麦粉 さとう メープルシロップ さとう にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく ももピューレ あんず果汁	ショートニング マーガリン 植物油脂 マリネドレッシング じやがいも マカロニ サラダ油 さとう	812 25.7 28.4

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

主に体を作る		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
* よい歯の日給食 *							
18 (金)	いりこ菜飯	かつおぶし みそ	しらす	ひろしまな きょうな だいこんの葉	米 麦 さとう	ごま	
	牛乳		牛乳				
	豚肉のスタミナ焼き	とりにく		にんにく しょうが	さとう	ごま ごま油	782 28.6 23.1
	ほうれん草とごぼうのサラダ	卵白		ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし		ごま ごま油 マヨネーズ (たまご)	
	けんちん汁	とうふ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	さといも	サラダ油	
21 (月)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	野菜入り焼肉	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんにく	さとう はちみつ	サラダ油	865 34.9 27.6
	くらげサラダ	くらげ		きゅうり だいこん		ごま ごま油 中華ドレッシング	
	たまご入りわかめスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん ねぎ		ごま ごま油	
22 (火)	かき揚げ丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ)	だいす		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦粉 さとう	サラダ油	
	牛乳		牛乳				
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	にんじん ブロッコリー とうもろこし		香りごまドレッシング	938 23.7 32.2
	たまねぎと麸のみそ汁	とうふ みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう	ふ		
23 (水)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	白身魚の味噌チーズ焼き	ほき みそ	チーズ	たまねぎ とうもろこし		ノンエッグマヨ	891 35.6 30.6
	ささみと野菜のサラダ	ささみ		キャベツ にんじん きゅうり えだまめ パセリ		ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング	
	韓国風みそ汁	とりにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	さといも	ごま ごま油	
24 (木)	小さなバターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	
	牛乳		牛乳				
	チキンナゲット③	とりにく だいす おから			パン粉 でんぶん	油	903 34.2 30.0
	ツナサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング	
	焼きそば	ぶたにく		もやし たまねぎ にんじん キャベツ	やきそばめん	サラダ油	
25 (金)	麦ごはん				米 麦		
	牛乳		牛乳				
	海藻サラダ		わかめ ふのり くきわかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり にんじん		棒々鶏ドレッシング	896 25.7 21.2
	チキンカレー	とりにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが	小麦粉 じゃがいも さとう さとまいも	サラダ油	
	アセロラゼリー			アセロラ果汁	さとう		
28 (月)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ	米	バター	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		たまねぎ にんにく バジル パセリ			878 34.5 29.9
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし		香りごまドレッシング	
	ABCスープ	ウインナー		にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ		
30 (水)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	餃子の甘酢あんかけ②	とりにく ぶたにく だいす		キャベツ にら たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん さとう	サラダ油	897 24.9 28.8
	かんぴょうサラダ	ハム		かんぴょう きゅうり だいこん		ノンエッグマヨ	
	どさんこ汁	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油	

とりの学校給食摂取基準>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
<今日の栄養価平均値>	830 kcal	27g～42g	18g～27g	2.5g未満
	877kcal	31.0g	27.4g	3.4g