



中学校

# 4 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
10	水	桜ご飯		鯖の西京焼き きんぴら煮 吉野汁 梅	牛乳 鯖 味噌 さつま揚げ だし 削り節 鶏肉 豆腐	米 もち米 砂糖 糸こんにゃく 油 でん粉	桜の花塩漬 ごぼう 人参 蓮根 さやいんげん 筍 ねぎ 小松菜 いちご	780	34.5	23.0
11	木	春のベジタ ブルカレー		セサミビーンズ ジュシーフルーツ	豚肉 牛乳 ひよこまめ いんげ んまめ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ト マト りんご セロリー かぼちゃ 菜花 きゅうり 枝豆 ジューシー フルーツ	887	26.9	23.1
12	金	押し麦ご飯 カミカミデー		いかの変わりソースかけ じゃが芋とピーマンの干 切り炒め 味噌汁	牛乳 いか だし削り節 味噌 わかめ 豆腐	米 大麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ビーマン 大根 人参 しめじ ほうれん草 ねぎ	770	29.3	23.0
15	月	きつねうどん		よもぎ餅 和風ツナサラダ	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 まぐろ	うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 油	人参 ねぎ いんげん よもぎ キャベツ きゅうり りんご 玉ね ぎ	838	31.5	25.7
16	火	ご飯		ししゃもフライ 肉じゃが わかめ入り茹で野菜	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 竹輪 だし削り節 わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが いも 糸こんにゃく 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん も やし きゅうり	798	26.5	24.8
17	水	キャロットラ イス		ローストチキン アスパラサラダ コーンポタージュ 甘夏みかん	牛乳 鶏肉	米 大麦 パター 砂糖 油 小 麦粉	人参 にんにく 玉ねぎ きゅうり ピーマン グリーンアスパラガス コ ーン パセリ 甘夏みかん	833	29.8	29.2
18	木	ご飯		ふくさ卵 野菜のゆかり和え 野沢菜のごま炒め 味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ だし削り節 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃ がいも	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり ゆかり 野沢菜 人参 大根 ねぎ	779	30.8	27.2
19	金	黒砂糖コッ ペパン		ポテトグラタン ココロベジタブル マカロニスープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小 麦粉 パター 砂糖 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 コーン り んご キャベツ しめじ 小松菜	864	31.2	32.9
22	月	ご飯		麻婆豆腐 ごまポテト じゃこ入り茹で野菜	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆 腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ 小松菜	835	33.7	23.9
23	火	たけのごご 飯		鯖の竜田揚げ 野菜のごま味噌和え すまし汁	油揚げ 牛乳 さば 味噌 だし 削り節 わかめ	米 でん粉 油 ごま 砂糖	たけのこ キャベツ 人参 もやし 大根 しめじ ねぎ	778	30.2	30.5
24	水	スパゲッ ティナポリタ ン		あけほのケーキ じゃこ入りビーンズサラ ダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵 ちりめんじゃこ ひよこまめ	スパゲッティ 油 小麦粉 パター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ジュース レーズン キャベツ きゅうり 枝豆	794	31.1	26.5
25	木	ご飯		豆腐の真砂揚げ 野菜のおかかかけ 味噌汁 甘夏みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 海老 ちりめ んじゃこ 卵 削り節 だし煮干 わかめ 味噌	米 でん粉 油	ねぎ 人参 生姜 チンゲンサイ 大根 えのきたけ 甘夏みかん	794	30.4	28.0
26	金	中華風豆お こわ		ツナニラ玉 野菜の甘酢漬け 野菜スープ	大豆 中華干し海老 牛乳 まぐ ろ 卵	米 もち米 ごま油 油 砂糖 で ん粉 じゃがいも	人参 筍 椎茸 生姜 ねぎ に ら きゅうり 大根 玉ねぎ キャ ベツ	790	33.8	29.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	811	30.7	24.1	391	140	2.8	3.8	298	0.4	0.6	40	3.5	5.7
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5