

令和6年

4月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油 油	720	28.6	27.0	2.2
11	木	ごはん 牛乳 サバの一夜干し 筑前煮 なめこ汁	サバ 鶏肉 さつまあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ だいこん なめこ ねぎ	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油	753	30.5	29.5	3.6
12	金	ソフトフランスパン 牛乳 コーンシチュー フルーツミックス	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン みかん もも パイン りんご	ソフトフランスパ ン じゃがいも 小麦粉 ナタデココ	油 バター	792	30.4	27.5	2.7
15	月	ロールパン 牛乳 サケのパン粉焼き ジュリアンスープ ペンのトマトソース	サケ ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	ロールパン パン粉 マカロニ	バター 油	765	35.8	34.4	3.5
16	火	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華炒め ワンタンスープ	豚肉 厚揚げ ほたて	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	しょうが にんにく きくらげ ねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ	米 こんにやく 砂糖 ワンタン	ごま油	644	29.5	24.7	2.5
17	水	ごはん 牛乳 カレー わかめのさっぱりあえ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご えのきたけ エリンギ レモン	米 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	754	25.7	29.2	3.1
18	木	ごはん 牛乳 アカウオの変わり揚げ ごまみそスープ ひじきの炒り煮	アカウオ 豚肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう だいこん たまねぎ コーン	米 でんぷん 米粉 砂糖	油 ごま	772	33.6	30.2	2.3
19	金	コッペパン 牛乳 ウインナー (ホットドック) 千切りキャベツ トマトケチャップ 具沢山ミルクスープ	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン 枝豆	コッペパン じゃがいも	油	774	34.1	39.7	3.6
22	月	ソフト麺 牛乳 きつねうどんつゆ ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え	油あげ 鶏肉 なると さくらえび ちくわ	牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	ソフト麺 砂糖 小麦粉	油 ごま	786	38.2	25.4	4.3
23	火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 けんちん汁 浅漬け	サバ みそ 豆腐 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが だいこん ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま	734	26.6	33.4	2.6
24	水	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 春雨スープ チーズ	豚肉	牛乳 クリームチーズ	パプリカ ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	666	27.1	28.4	2.3
25	木	たけのごはん 牛乳 サワラのみそ焼き とりごぼうスープ ヨーグルト	鶏肉 油あげ サワラ みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	干しいたけ たけのこ ごぼう ねぎ はくさい	米 もち米 砂糖	油	694	35.1	28.4	3.3
26	金	黒パン 牛乳 照り焼きチキン ポトフ 甘夏	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	セロリ たまねぎ コーン キャベツ 甘夏	黒パン 砂糖 じゃがいも	油	797	38.7	29.9	3.7
30	火	ごはん 牛乳 高野豆腐のオランダ煮 きのこのみそ汁	高野豆腐 鶏肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	油	745	29.9	28.8	2.6
※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。								平均栄養量	743	31.7	29.8	3.0
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量	747	35.3	27.8	2.5