

4月分 給食献立予定表(中学校)



日付	献立表	主 な 材 料						中学校	
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
		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A）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質		
		魚・肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）	
8（火）	始業式								
9（水）	黒糖パン 牛乳 肉団子②③ フレンチサラダ ミネストローネ（大豆）	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ えだまめ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも マカロニ 砂糖	フレンチドレッシング	787 29.2 23.8 3.1	
10（木）	ごはん 牛乳 アジカツ ササミとキャベツのサラダ 根菜のごま汁	アジ タラ 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん パン粉 さといも ごま	油 レモンドレッシング	783 26.9 23.9 2.5	
11（金）	★入学・進級お祝い献立★ ごはん チキンカレー 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ お祝いいちごゼリー	鶏肉 ヨーグルト	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご とうもろこし	ごはん じゃがいも いちごゼリー	油 青じそドレッシング	808 24.5 21.8 2.8	
14（月）	セルフ豚丼（ごはん、豚丼の具） 牛乳 もやしのナムル のっぺい汁	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ ねぎ ごぼう しらたき もやし こんにゃく だいこん しめじ	ごはん 砂糖 さといも でん粉	油 ナムルドレッシング	772 30.0 20.6 2.5	
15（火）	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ	ごはん パン粉 しゅうまいの皮 はるさめ 砂糖 でん粉	中華ごまドレッシング 油 ごま油	793 30.8 21.8 2.2	
16（水）	セルフハンバーガー（丸パン・ハンバーグ） 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃｽｰﾌﾟ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん	とうもろこし たまねぎ	丸パン 砂糖 じゃがいも	和風ごま醤油ドレッシング 卵不使用マヨネーズ ベシヤメルルウ 油	783 30.7 28.3 3.5	
17（木）	ごはん セルフ二色丼（そぼろ、おひたし） 牛乳 田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう かんぴょう	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま	765 32.4 20.5 2.7	
18（金）	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモン風味焼き シーザーサラダ マカロニカレースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ えだまめ たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ	レモンベッターオイル シーザーサラダドレッシング カレールウ	743 32.1 26.3 3.2	
21（月）	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら けんちん汁	さば 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま	811 31.0 25.7 2.9	
22（火）	ごはん ポークハヤシライス 牛乳 花野菜サラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし	ごはん アセロラゼリー	油 ハヤシルウ コーンクリーミードレッシング	784 21.9 21.1 3.1	
23（水）	食パン いちごジャム とうふナゲット②③ 牛乳 人参ツナサラダ ゆばとほうれん草のスープ	豆腐 魚肉 豆乳 ツナ ゆば	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ とうもろこし キャベツ たけのこ ねぎ	食パン いちごジャム でん粉	油 にんじンドレッシング	778 27.1 31.8 3.2	
24（木）	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め 切干大根のナムル かんぴょうの卵とじ汁	豚肉 豆腐 卵 大豆	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 切干大根 もやし かんぴょう ねぎ	ごはん 砂糖	油 ナムルドレッシング	766 30.5 23.1 2.7	
25（金）	米粉パン 牛乳 焼きそば わかめと小松菜のツナ和え ヨーグルト	ツナ なると 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん	もやし キャベツ	米粉パン やきそばめん	パンパンジードレッシング 油	726 31 20.0 3.2	
28（月）	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き こんにゃくサラダ ピリ辛味噌汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく こんにゃく キャベツ 大根 しいたけ ねぎ	ごはん さといも	ごま 和風ごま醤油ドレッシング 油	741 31.8 21.0 2.5	
30（水）	はちみつバターパン 牛乳 コロッケ グリーンサラダ ポークビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー トマト	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ にんにく	はちみつバターパン じゃがいも パン粉 砂糖	油 イタリアンドレッシング	847 28 29.4 3.2	

中学生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g未満

4月の平均栄養量

エネルギー：779kcal たんぱく質：29.2g 脂質：23.9g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

入学進級

おめでとう

新しい環境での生活が始まります。毎日を元気に過ごすことができるように、まずはしっかりと「朝ごはん」を食べましょう！朝ごはんを食べることで「生活リズム」が整い、頭も体も元気になります。

献立のお知らせ

11日（金）は入学、進級お祝い献立です。給食で人気のメニューから、たくさんの野菜が入ったチキンカレーにしました。お祝いいちごゼリーは、いちごの果肉入りゼリーに桜をイメージしたクリームがのっている、卵、乳不使用のゼリーです。

給食がはじまるよ！