



4月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	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	
							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
8 (水)	始業式							
9 (木)	ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 マカロニサラダ 沢煮椀	いわし 味噌 ハム 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん 砂糖 マカロニ	ごま 卵不使用マヨネーズ 油	786 27.8 25.1 2.4
10 (金)	ごはん 牛乳 コロケ・小袋ソース 和風サラダ ピリ辛味噌汁	ツナ 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉	油 和風ドレッシング	817 24.8 23.8 2.5
13 (月)	☆入学・進級お祝い☆ ごはん 牛乳 チキンカレー 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	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 キャベツ とうもろこし りんご	ごはん じゃがいも いちごゼリー	油 カレールー	822 24.5 21.7 2.7
14 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま	777 33.6 19.6 2.4
15 (水)	米粉パン 牛乳 焼きそば 花野菜とツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 なると ツナ	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし カリフラワー	米粉パン 焼きそばめん	油 和風ドレッシング	818 36.5 26.0 3.8
16 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き のり酢和え ゆばとわかめの味噌汁	豚肉 ツナ ゆば 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	794 33.8 23.4 2.6
17 (金)	食パン みかんジャム 牛乳 ハンバーグケチャップソース 野菜のチャウダー アセロラポンチ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ みかん 黄桃 パイナップル	食パン ジャム じゃがいも 砂糖 アセロラジュレ	油 ルー	907 34.4 28.5 3.1
20 (月)	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ごぼうサラダ 肉豆腐	卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり ねぎ 白菜 とうもろこし しらたき	ごはん でんぷん 砂糖	油 卵不使用マヨネーズ ごま	852 33.4 28.3 2.5
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き かんぴょうサラダ 味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ かんぴょう 枝豆 だいこん ごぼう とうもろこし こんにゃく	ごはん 里芋	ごま油 ごまドレッシング ごま 油	821 32.9 27.5 2.6
22 (水)	ミートソーススパゲッティ(ゆでスパゲッティ・ミートソース) 牛乳 ハムマリネサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 豆乳パンナコッタ	油 ハヤシルー マリネドレッシング	770 32.5 26.5 3.1
23 (木)	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め れんこんとひじきのサラダ なめことわかめの味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん もやし きゅうり ねぎ なめこ	ごはん 砂糖	バター 和風ドレッシング	768 30.1 22.2 2.1
24 (金)	セルフフィッシュサンド(コッペパン・白身魚フライ・小袋ソース) 牛乳 にんじんツナサラダ 野菜と鶏肉のクリーム煮	たら ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも パン粉	油 ルー にんじンドレッシング	890 36.9 32.5 3.1
27 (月)	セルフ二色丼(ごはん・鶏そぼろ・おひたし) 牛乳 キムチスープ	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが もやし 白菜キムチ ねぎ にんにく	ごはん 砂糖	油	803 39.3 23.5 3.2
28 (火)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ 切干大根のナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ 切干大根	ごはん しゅうまいの皮	ナムルドレッシング 油 ごま油	807 31.0 23.3 2.4
29 (水)	昭和の日							
30 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ しらたき	ごはん パン粉 じゃがいも 砂糖	油	839 25.4 25.1 2.7

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:818kcal たんぱく質:31.7g 脂質:25.1g 塩分:2.7g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

ていねいに配ぜんしよう



給食に入らないように
気をつけよう!



4/26(日)は那須烏山市議会議員選挙の投票日です。
 投票日当日に予定がある方は、期日前投票(4/20~4/25)を
 ご利用ください。

