



# [ 4月 予定献立表 ]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	<b>給食なし(入学式)</b>						
7月 火	入学祝いメニュー 赤飯	○	から揚げ 和風サラダ すまし汁 入学祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 ハム かつお節 豆腐 わかめ	赤飯 ごま かたくり粉 油 白玉ふ 入学祝いデザート	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのき たけのこ	818 kcal 28.6 g 27.2 g 2.3 g
8月 水	麦ごはん	○	さばの塩焼き 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 さば さつまあげ 油あげ	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな	669 kcal 28.9 g 18.9 g 2.7 g
9月	<b>給食なし(中教研)</b>						
10月 金	麦ごはん	○	厚あげと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 豚肉 厚あげ ハム ミートボール	麦ごはん 油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	しょうが ビーマン キャベツ にんじん 干しいたけ きゅうり はくさい ほうれんそう	722 kcal 28.4 g 23.9 g 2.6 g
13月 月	減塩メニュー 麦ごはん	○	ささみのマヨネーズ焼き 千草あえ 芋だんご汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	麦ごはん 砂糖 ひとくちもちもち 油 ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	ほうれんそう もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ	752 kcal 31.4 g 20.1 g 2.1 g
14月 火	焼きそば	○	しゅうまい 中華あえ	牛乳 豚肉 しゅうまい チキンハム	焼きそば 油 砂糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ビーマン 小松菜	808 kcal 35.2 g 21.5 g 3.2 g
15月 水	麦ごはん	○	あじの竜田揚げ 切り干し大根のカレー炒め かぶのみそ汁	牛乳 あじ ウィンナー 油揚げ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 砂糖 油 じゃがいも	切干しだいこん 小松菜 にんじん 玉葱 かぶ こまつな	715 kcal 29.5 g 20.8 g 2.9 g
16月 木	黒糖パン	○	マカロニグラタン コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ チキンハム ベーコン 大豆	黒糖パン マカロニ パン粉 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく マッシュルーム パセリ トマト	834 kcal 33.0 g 28.6 g 3.7 g
17月 金	ポークカレーライス	○	豆まめサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ わかめ 卵 大豆 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	玉葱 にんじん だいこん キャベツ きゅうり えだまめ	805 kcal 29.9 g 22.3 g 3.3 g
20月 月	麦ごはん	○	さわら三味焼き ほうれん草のいりごまあえ 親子煮	牛乳 さわら 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	麦ごはん 砂糖 ごま ごま油	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 こんにゃく 干しいたけ	738 kcal 37.0 g 23.2 g 3.1 g
21月 火	サンマーマン	○	春巻き 海藻サラダ	牛乳 豚肉 春巻き 海藻ミックス	中華めん ごま油 かたくり粉 油	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし はくさい にら だいこん きゅうり キャベツ	787 kcal 31.2 g 22.6 g 3.7 g
22月 水	麦ごはん	○	豚肉のネギ塩焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐 なた	麦ごはん ごま油 ビーフン 油 砂糖	しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ えのき	714 kcal 31.5 g 24.1 g 2.2 g
23月 木	食パン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ウィンナー	食パン じゃがいも 油 砂糖	玉葱 パセリ キャベツ ブロッコリー だいこん きゅうり にんじん トマト	738 kcal 32.3 g 24.5 g 3.0 g
24月 金	三色そばろご飯	○	水菜のあえもの 厚揚げのみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 厚揚げ	麦ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま ピーチゼリー	えだまめ みずな もやし にんじん 小松菜 ねぎ	707 kcal 30.3 g 20.4 g 2.7 g
27月 月	麦ごはん	○	かじきカツ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 かじきかつ チキンハム 卵 わかめ 豆腐	麦ごはん 油 じゃがいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	841 kcal 29.0 g 24.6 g 2.9 g
28月 火	けんちんうどん	○	青しそ入り県産鶏つくね 甘酢漬	牛乳 豚肉 油あげ 青しそ入り県産鶏つくね	ソフト麺 さといも 油 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく きゅうり 干しいたけ	792 kcal 34.6 g 23.3 g 2.9 g
29月	<b>昭和の日</b>						
30月 木	コッペパン	○	ポパイチーズオムレツ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 ポパイチーズオムレツ あさり ベーコン	コッペパン じゃがいも バター	えだまめ ブロッコリー とうもろこし 玉葱 にんじん グリンピース	741 kcal 31.2 g 30.8 g 3.5 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							761.0 kcal 31.4 g 23.6 g 2.9 g
月平均栄養価							