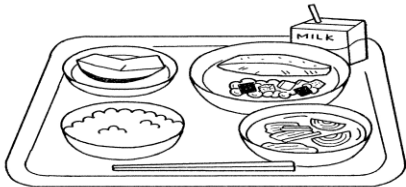




4月分 給食献立予定表 (中学校)

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	主な材料					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (月)	コッペパン ハニーレモン	牛乳 花型とうふハンバーグ・きのこソース レンコンひじきサラダ ファルファーレスープ	788 27.4 26.6	とり肉 豆腐 おから ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	レモン たまねぎ しめじ えのき だいこん れんこん きゅうり とうもろこし	パン ジャがいも はちみつ さとう マカロニ でん粉	油 マヨネーズ ごま ごま油
9 (火)	赤飯 ごま塩	牛乳 ★入学・進級お祝い給食★ いわしのごまみそ煮 ブロッコリーと卵のあえもの 吉野汁 お祝いデザート(直)	801 29.5 20.9	いわし みそ ハム 卵 とり肉 油揚げ あずき	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	もち米 うるち米 さとう 米粉 じゃがいも	ごま ドレッシング 油 でん粉
10 (水)	ごはん	牛乳 ★大内中学校リクエスト給食★ とりのから揚げ 磯辺あえ カレー チョココレブ(直)	932 30.7 27.4	とり肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 のり	ほうれん草 にんじん トマト	もやし たまねぎ りんご	米 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	ノンエックマヨネーズ ごま油 油 豚脂 マーガリン
11 (木)	ごはん	牛乳 しゅうまい② 春雨サラダ 豚肉ときゃべつのみそ炒め	818 29.6 23.3	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ たけのこ こんにゃく しめじ	米 パン粉 さとう 小麦粉 春雨 でん粉	ごま油 油
12 (金)	ラーメン	牛乳 ぎょうざロール 切干大根のサラダ タンメンスープ アーモンドカル	741 31.2 33.7	豚肉 とり肉 なると 大豆	牛乳 かたくりいわし	にんじん 小松菜 にら	はくさい たまねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ だいこん きゅうり	中華麺 パン粉 さとう 米粉 小麦粉 米油 ごま ノンエックマヨネーズ	油 アーモンド 豚脂 米油 ごま
15 (月)	食パン キャラメルパン	牛乳 ♥いちごの日給食♥ハムステーキ コールスローサラダ ミネストローネスープ 型抜きレアチーズ(いちご)	827 31.9 32.5	豚肉 ベーコン 白いげん豆	牛乳 粉チーズ クリームチーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ いちご セロリー	パン さとう じゃがいも マカロニ	豚脂 油 アーモンド ドレッシング
16 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪								
17 (水)	ごはん のり香味	牛乳 モロの香味焼き 春野菜のあえもの ひつのみ汁	811 37.6 18.6	モロ かまぼこ 卵 とり肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 菜の花	ねぎ キャベツ だいこん ごぼう しめじ しいたけ こんにゃく	米 さとう でん粉	ごま ごま油 油
18 (木)	ごはん	牛乳 ハンバーグ・バーベキューソース にらのごまみそあえ カレースープ	788 29.1 21.5	豚肉 とり肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら	たまねぎ レモン りんご もやし グリーンピース	米 さとう じゃがいも でん粉	豚脂 油 ごま
19 (金)	コッペパン チョコ大豆	牛乳 焼きカニクリームコロッケ ツナと大豆のサラダ ウインナーと野菜のスープ	890 30.2 41.7	大豆 かに ツナ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ セロリー	パン 小麦粉 さとう パン粉 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング ごま
22 (月)	食パン レーズン クリーム	牛乳 ミートボール② パンパンジーサラダ 中華風コンスープ ウエハースココア	741 28.6 31.5	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん チンゲン菜	レーズン たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ しいたけ	パン さとう パン粉 でん粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング
23 (火)	ごはん	牛乳 焼き牛肉入りコロッケ じゃこあえ のっぺ汁	762 22.1 20.2	牛肉 厚揚げ	牛乳 かたくりいわし	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん	米 さとう じゃがいも パン粉 でん粉 さといも	油 ドレッシング
24 (水)	ごはん	牛乳 野菜入り焼き肉 ブロッコリーと枝豆のサラダ 坦々風春雨スープ	883 33.7 29.0	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし ねぎ しいたけ 枝豆	米 春雨 ごま ドレッシング	油 ごま油 ごま
25 (木)	ごはん	牛乳 国産野菜のかき揚げ丼・天丼のたれ にらのあえもの 豚汁	848 23.4 27.5	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく にら	たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく もやし だいこん	米 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま油 ごま
26 (金)	丸パン	牛乳 セルフ照り焼きチキンバーガー チーズと野菜のサラダ 県産トマトスープ	803 34.9 33.0	とり肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 粉チーズ	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり もやし	パン パン粉 さとう じゃがいも	豚脂 ドレッシング 油
30 (火)	ごはん	牛乳 ★地産地消給食★ 豚のしょうが焼き にらのツナあえ かんぴょうのかきたま汁	849 34.8 27.4	豚肉 みそ ツナ 豆腐 なると 卵	牛乳	にら にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし かんぴょう	米 さとう でん粉	油 ごま ごま油

★都合により献立が変更になる場合があります。
★中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

