

4月 給食献立予定表



R7.4 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

日(曜)	予定献立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
8日(火)	ごはん	米						エネルギー 794 kcal
	マーボー丼の具	砂糖 でん粉(じゃがいも)	油 ごま油	とうふ 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ メンマ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 33.3 g
	もやしのナムル	砂糖	ごま ごま油			にんじん ごまつな	もやし とうもろこし	脂質 24.8 g
	お祝いデザート	砂糖 水あめ		豆乳加工品 ゼラチン			いちご	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
9日(水)	ごはん	米						エネルギー 802 kcal
	小松菜のみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		ごまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 33.4 g
	カレイの南蛮漬け	でん粉(じゃがいも) 砂糖	油 ごま油	アブラカレイ			しょうが ねぎ	脂質 2.6 g
	ごまネーズあえ	砂糖	すりごま 卵抜きマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
10日(木)	パプリカライス	米	油					エネルギー 826 kcal
	ほたてとあさりのクリームソース	小麦粉	油 バター(乳)	ほたて あさり ベーコン 白いんげんまめ	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 33.9 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	脂質 21.6 g
	飲むヨーグルト	砂糖			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			食塩相当量 2.6 g
11日(金)	ごはん	米						エネルギー 754 kcal
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 砂糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 28.4 g
	鉄火みそ	砂糖	油	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 19.7 g
	風味漬け		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
14日(月)	菜めし	米 砂糖		かつお節		広島菜 京菜 大根葉		エネルギー 797 kcal
	五目汁	しらたき		生揚げ		にんじん ごまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 32.1 g
	白身魚フライ	小麦粉 パン粉	油	たら				脂質 24.1 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.8 g
	ヨーグルト	砂糖			牛乳			
15日(火)	ごはん	米						エネルギー 765 kcal
	豆腐の中華煮	砂糖 でん粉(じゃがいも)	油 ごま油	うすら卵 とうふ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 30.9 g
	中華サラダ	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま			にんじん	もやし きゅうり	脂質 25.9 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
16日(水)	麦ごはん	米 麦						エネルギー 810 kcal
	ポークカレー	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉(じゃがいも)	油 パーム油	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 25.6 g
	コーンサラダ		油				キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 22.8 g
	清見オレンジ						清見オレンジ	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
17日(木)	ごはん	米						エネルギー 770 kcal
	春野菜汁	じゃがいも		生揚げ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	たんぱく質 32.7 g
	とり肉と大豆のごまがらめ	でん粉(じゃがいも) 砂糖	油 ごま	だいず とり肉			しょうが	脂質 24.1 g
	塩もみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	牛乳				牛乳			

日(曜)	予定献立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
18日(金)	ごはん	米						エネルギー 806 kcal
	けんちん汁	じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	とうふ		にんじん ごまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質 31.1 g
	レバー入りメンチカツ	でん粉(じゃがいも) パン粉	油	豚肉 レバー			たまねぎ	脂質 25.1 g
	切り昆布の煮つけ	砂糖	油	さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	食塩相当量 3.1 g
	乾燥小魚	砂糖 水あめ			かたくちいわし			
牛乳				牛乳				
21日(月)	ごはん	米						エネルギー 762 kcal
	春キャベツのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ			ねぎ キャベツ	たんぱく質 28.0 g
	チキンたれかつ	砂糖 パン粉 でん粉(とうもろこし・ タピオカ)	油	とり肉				脂質 20.9 g
	コーン入りひたし					ごまつな にんじん	もやし とうもろこし	食塩相当量 2.8 g
	牛乳				牛乳			
22日(火)	たけのこごはん	米 砂糖		油揚げ		にんじん	たけのこ	エネルギー 745 kcal
	豆腐のみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ えのきだけ	たんぱく質 33.4 g
	厚焼き卵	砂糖 でん粉(米)	油	卵				脂質 25.7 g
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 3.7 g
	チーズ				チーズ			
牛乳				牛乳				
23日(水)	ごはん	米						エネルギー 782 kcal
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		ごまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 31.8 g
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でん粉(とうもろこし)	油			ししゃも		脂質 26.2 g
	切干し大根のやきそばソース炒め		油	豚肉	あおのり	にんじん ピーマン	切干しだいこん もやし	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
25日(金)	横割り丸パン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			エネルギー 823 kcal
	カレーコンソメスープ			ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ セロリー	たんぱく質 34.6 g
	ハンバーグケチャップソースかけ	砂糖 でん粉(じゃがいも・ さつまいも)	牛脂	とり肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 29.7 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり とうもろこし	食塩相当量 3.8 g
牛乳				牛乳				
28日(月)	ごはん	米						エネルギー 798 kcal
	春野菜の煮物	じゃがいも こんにゃく 砂糖		豚肉 竹輪 がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ぶき	たんぱく質 40.2 g
	赤魚の塩焼き			赤魚				脂質 2.3 g
	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん ごまつな	キャベツ	食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳			
30日(水)	ごはん	米						エネルギー 798 kcal
	わかめのみそ汁			とうふ みそ	わかめ		ねぎ えのきだけ	たんぱく質 30.9 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	砂糖	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 27.2 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.9 g
牛乳				牛乳				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	789 kcal 32.0 g	脂質 食塩相当量	24.4 g 2.8 g	カルシウム 鉄	434 mg 4.0 mg	