



# 4月 学校給食献立表



川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
9	火	すし ごはん	牛乳	ちらしずし ブロッコリーとツナのサラダ すましじる こめこのいちごクレープ <span style="background-color: yellow;">入学・進級お祝いメニュー</span>	牛乳、うすあげ、ツナ、 きぬどうふ、ふかし、	米、さとう、白ごま、ド レッシング、こめこのいち ごクレープ、	かんぴょう、にんじん、干しいたけ、 たけのこ、れんこん、えだ豆、ブロッ コリー、キャベツ、たまねぎ、えの き、こまつな、ねぎ、	784	27.6	22.0
								839	27.7	30.5
								753	31.7	23.9
10	水	ごはん	牛乳	とり肉のマーマレードソース こまつなのソテー じゃがいものミルクスープ	牛乳、とり肉、ベーコ ン、生クリーム、	米、でんぷん、油、マーマ レードジャム、オリーブ 油、じゃがいも、米こ、パ ター、	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 こまつな、パセリ、	839	27.7	30.5
								753	31.7	23.9
								797	35.3	24.9
11	木	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき ひじきのいために ぶたじる	牛乳、さば、ひじき、う すあげ、ぶた肉、みそ、	米、さとう、白ごま、でん ぷん、油、ごま油、さつま いも、	にんじん、れんこん、さやいんげん、 白菜、だいこん、ねぎ、	797	35.3	24.9
								811	28.4	23.7
								770	29.7	28.9
12	金	ゆかり ごはん	牛乳	だいずと小魚のごまからめ こうやどうふのたまごとし	牛乳、大豆、かえりぼ し、とり肉、こうやどう ふ、たまご、	米、でんぷん、油、白ご ま、さとう、水あめ、	しそ、にんじん、とうもろこし、たま ねぎ、ねぎ、干しいたけ、糸みつば、	811	28.4	23.7
								770	29.7	28.9
								797	31.5	22.8
15	月	ごはん	牛乳	さけのフライ れんこんのごまサラダ おし麦のミネストローネ	牛乳、さけフライ、とり 肉、	米、油、さとう、ごまド レッシング、すりごま、お し麦、じゃがいも、油、デ ミグラスソース、	れんこん、にんじん、キャベツ、えだ 豆、たまねぎ、トマト、フルーツチャ ツネ、	811	28.4	23.7
								770	29.7	28.9
								797	31.5	22.8
16	火	ごはん	牛乳	とりのからあげ ちくわのサラダ わかめのみそしる	牛乳、とり肉、ちくわ、 もめんどうふ、うすあ げ、わかめ、みそ、	米、でんぷん、油、さと う、オリーブ油、	しょうが、にんにく、にんじん、もや し、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、	770	29.7	28.9
								797	31.5	22.8
								760	29.5	23.0
17	水	ごはん	牛乳	にこみハンバーグ クリームチーズポテト キャベツのコンソメスープ	牛乳、ハンバーグ、チー ズ、とり肉、	米、さとう、デミグラス ソース、でんぷん、じゃが いも、バター、	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじ ん、えのき、キャベツ、	797	31.5	22.8
								760	29.5	23.0
								784	30.6	16.3
18	木	ごはん	牛乳	ぶたどん こまつなのみそしる いちごみかんのゼリー	牛乳、ぶた肉、あつあ げ、みそ、	米、油、さとう、でんぷ ん、いちごみかんゼリー、	しょうが、ごぼう、にんじん、たまね ぎ、しめじ、だいこん、こまつな、ね ぎ、	760	29.5	23.0
								784	30.6	16.3
								774	35.0	25.6
19	金	ごはん	牛乳	さんみやき あますあえ 五目うどん	牛乳、さつまあげ、ぶた 肉、	米、ごま油、さとう、白ご ま、うどん、	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 干しいたけ、こまつな、ねぎ、	784	30.6	16.3
								774	35.0	25.6
								798	31.8	24.7
22	月	ミルク ロール	牛乳	ヒレカツ ツナのスパゲティソテー スナップエンドウのスープ	牛乳、ぶたヒレカツ、ツ ナ、とり肉、	ミルクロールパン、油、ス パゲッティ、オリーブ油、 さとう、	たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマ ト、にんじん、えのき、キャベツ、ス ナップエンドウ、	774	35.0	25.6
								798	31.8	24.7
								773	32.0	21.8
23	火	ごはん	牛乳	やきギョーザ 切りほしだいこんの中かあえ マーボーどうふ	牛乳、ギョーザ、くきわ かめ、ぶたひき肉、もめ んどうふ、	米、さとう、ごま油、油、 でんぷん、	きりほし大根、にんじん、こまつな、 にんにく、しょうが、たまねぎ、たけ のこ、干しいたけ、ねぎ、	773	32.0	21.8
								786	29.9	26.3
								870	24.6	20.3
24	水	ごはん	牛乳	やき肉いため ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、みそ、と りひき肉、ヨーグルト、	米、油、さとう、白ごま、 でんぷん、ワンタン、ごま 油、	にんにく、しょうが、にんじん、エリ ンギ、キャベツ、たまねぎ、りんご、 ピーマン、もやし、チンゲンサイ、	773	32.0	21.8
								786	29.9	26.3
								870	24.6	20.3
25	木	ごはん	牛乳	あじのしょうがだれ ポテトのマヨネーズサラダ けんちんじる	牛乳、あじ、ハム、もめ んどうふ、	米、でんぷん、油、さと う、水あめ、じゃがいも、 マヨネーズ、ごま油、	しょうが、にんじん、きゅうり、だい こん、ごぼう、しめじ、ねぎ、	786	29.9	26.3
								870	24.6	20.3
								29	月	
30	火	たけの このた きこみ ごはん	牛乳	メンチカツ めったじる	牛乳、うすあげ、メンチ カツ、とり肉、みそ、	米、さとう、油、さとい も、	たけのこ、しめじ、にんじん、だいこ ん、こまつな、ねぎ、	810.2	29.5	32