



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) |
| 8 | 火 | ちらし ずし | 牛乳 | メンチカツ すましじろ 豆乳プリン 入学・進級お祝いメニュー | 牛乳、うすあげ、メンチカツ、きぬどうふ、ふかし、 | 米、さとう、白ごま、油、プリン、 | 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、たまねぎ、こまつな、糸みつば、 | 821 | 25.9 | 27.8 |
| 9 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばのごまみそ焼き 春キャベツのサラダ とりごぼうじろ | 牛乳、さば、みそ、とり肉、もめんどうふ、 | 米、さとう、白ごま、すりごま、オリーブ油、 | しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、 | 737 | 32.4 | 23.2 |
| 10 | 木 | ごはん | 牛乳 | だいすとかざかなの揚げに カレーうどん | 牛乳、だいす、こんぶ、かえり干し、ふた肉、うすあげ、 | 米、でんぶん、油、白ごま、さとう、水あめ、うどん、カレールー、 | にんじん、えだ豆、たまねぎ、こまつな、 | 843 | 32.8 | 21.8 |
| 11 | 金 | ごはん | 牛乳 | チキンなんばんたまごのタルタルソース そえやさい じゃがいものみそしる | 牛乳、とり肉、たまご、うすあげ、わかめ、みそ、 | 米、でんぶん、米こ、油、さとう、マヨネーズ、じゃがいも、 | パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 | 809 | 31.2 | 26.8 |
| 14 | 月 | ごはん | 牛乳 | シューマイ ちゅうかあえ マーボーどうふ | 牛乳、肉シューマイ、ふたひき肉、もめんどうふ、 | 米、さとう、ごま油、油、でんぶん、 | きゅうり、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、 | 813 | 33.9 | 24.0 |
| 15 | 火 | ごはん | 牛乳 | とり肉のたつた揚げ ツナサラダ とうふのみそしる クレープ | 牛乳、とり肉、ツナ、きぬどうふ、みそ、 | 米、でんぶん、油、オリーブ油、さとう、いちごクレープ、 | しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、キャベツ、 | 858 | 29.3 | 31.1 |
| 16 | 水 | ごはん | 牛乳 | にこみハンバーグ 青菜のソテー クリームスープ | 牛乳、ハンバーグ、とり肉、白いんげん豆、 | 米、さとう、油、じゃがいも、米こ、バター、 | たまねぎ、トマト、にんじん、とうもろこし、こまつな、パセリ、 | 872 | 32.1 | 24.3 |
| 17 | 木 | ごはん | 牛乳 | 春キャベツのホイコーロー はるさめスープ ヨーグルト | 牛乳、ふた肉、ベーコン、ヨーグルト、 | 米、油、でんぶん、ごま油、はるさめ、 | しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし、こまつな、ねぎ、 | 755 | 27.8 | 20.2 |
| 18 | 金 | ごはん | 牛乳 | さけのしおこうじ焼き ひじきのいために ぶたじる | 牛乳、さけ、ひじき、だいす、さつま揚げ、ふた肉、みそ、 | 米、油、さとう、白ごま、さつままいも、 | にんじん、さやいんげん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、 | 746 | 33.0 | 17.0 |
| 21 | 月 | ごはん | 牛乳 | たまご焼き ごまふうみあえ 肉じゃが | 牛乳、たまご焼き、ふた肉、 | 米、さとう、すりごま、白ごま、油、じゃがいも、 | にんじん、こまつな、もやし、しょうが、たまねぎ、さやいんげん、 | 755 | 28.2 | 20.4 |
| 22 | 火 | ごはん | 牛乳 | 県産たけのこのそぼろどん マカロニのマヨネーズサラダ わかめのみそしる | 牛乳、とりひき肉、ハム、もめんどうふ、うすあげ、わかめ、みそ、 | 米、油、さとう、マカロニ、マヨネーズ、 | たまねぎ、たけのこ、にんじん、えだ豆、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、だいこん、えのき、ねぎ、 | 807 | 34.8 | 25.1 |
| 23 | 水 | ごはん | 牛乳 | 豆入りすぶた あさりのワンタンスープ | 牛乳、ふた肉、だいす、あさり、とりひき肉、 | 米、でんぶん、油、さとう、ワンタン、 | しょうが、たけのこ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ピーマン、もやし、にら、 | 809 | 35.0 | 22.7 |
| 24 | 木 | ごはん | 牛乳 | さわらのレモンソース そくせきづけ ぶたすき | 牛乳、さわらのたつたあげ、こんぶ、ふた肉、もめんどうふ、 | 米、油、さとう、でんぶん、くるまふ、 | レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、 | 769 | 30.6 | 21.6 |
| 25 | 金 | チャーハン | 牛乳 | 春まき チンゲンサイの中かスープ | 牛乳、やきぶた、はるまき、かまぼこ、 | 米、バター、油、ごま油、じゃがいも、 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、 | 824 | 22.4 | 28.1 |
| 28 | 月 | ミルク ロール | 牛乳 | ホキのフライ スパゲティソテー コンソメスープ | 牛乳、ホキ、ベーコン、とり肉、 | ミルクロールパン、天ぷらこ、パンコ、油、スパゲティ、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、キャベツ、えのき、 | 768 | 35.2 | 25.0 |
| 29 | 火 | | | 昭和の日 | | | | | | |
| 30 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | チキンカレーライス フルーツヨーグルト | 牛乳、とり肉、チーズ、ヨーグルト、 | 米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、 | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、みかん、パイン、もも、バナナ、 | 898 | 26.7 | 22.8 |

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

1ヶ月平均食塩相当量 g

2.5