

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)	糖質 (g)
8	火	ちらし すし	牛 乳	メンチカツ すまじる 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、ブ リン、	かんぴょう、にんじん、干しいた け、だけのこ、れんこん、えだ豆、 たまねぎ、こまつな、糸みづば、	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 とりごぼうじる	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	だいすとこざかなの揚げに カレーうどん	牛乳、だいす、こんぶ、かえ り干し、ぶた肉、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、米ご、油、さ とう、マヨネーズ、じゃがい も、	バセリ、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	シユーマイ ちゅうかあえ マーポーデュふ	牛乳、肉シユーマイ、ぶたひ 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、だけの 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 クリープ	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 ブ、	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、米ご、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、ぶた肉、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、ビ 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 ひじきのいたために ぶたじる	牛乳、さけ、ひじき、だい す、さつま揚げ、ぶた肉、み そ、	米、油、さとう、白ごま、さ つまいも、	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、ぶた肉、	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	県産だ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、だけのこ、にんじん、え だ豆、キャベツ、フロッコリー、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、ぶた肉、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、だけのこ、にんじん、干 しいたけ、たまねぎ、ビーマン、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、ぶた肉、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 チング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、チングンサイ、	824	22.4	28.1	
28	月	ミルク ロール	牛 乳	ホキのフライ スペゲティソテー 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 ご、パンコ、油、スパゲッ ティ、オリーブ油、さとう、	たまねぎ、ビーマン、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 むぎご、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、アレルゲン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