

予定献立表

4月号

松波中学校

松波共同調理場の給食

基本的に毎日ごはんが主食の献立です。
お米は内浦地区で作られたものを利用しています。
献立の作成にあたっては、できるだけ地元の食材を使用し、行事食や伝統料理も献立に取り入れます。予定献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。学校でお子さまがどのようなものを食べているのかご確認ください。毎日の給食がご家庭での会話の1つになれば幸いです。

給食は、中学校にある調理場で、調理員4名（平田さん、谷口さん、岡本さん、堀さん）と栄養士1名（松鶴）が作ります。よろしくお祈りします。



	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	6日		7日	エネルギー 966kcal	8日	エネルギー 860kcal	9日	エネルギー 962kcal	10日	エネルギー 713kcal
	入学式 		カレーライス フルーツポンチ ゼリー 牛乳	たんぱく質 24.4g 脂質 24.1g 塩分 2.7g	ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め バンサンスー 果物 牛乳	たんぱく質 34.8g 脂質 26.7g 塩分 2.1g	ごはん 大根なます 肉じゃが 果物 牛乳	たんぱく質 25.1g 脂質 27.7g 塩分 2.0g	わかめごはん 野菜コロッケ 春野菜のおひたし すまし汁 牛乳	たんぱく質 20.6g 脂質 18.8g 塩分 4.1g
	赤黄緑		豚肉・牛乳 米・麦・じゃがいも・サラダ油・砂糖 玉葱・人参・にんにく・しょうが・パイン缶・もも缶・バナナ	豚肉・厚揚げ・みそ・ハム・牛乳 米・サラダ油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油 しょうが・人参・たけのこ・玉葱・キャベツ・干し椎茸・きゅうり・いちご	牛肉・油揚げ・牛乳 米・砂糖・ごま・じゃがいも・サラダ油 大根・きゅうり・人参・しょうが・玉葱・さやいんげん・オレンジ	のり・豆腐・わかめ・牛乳 米・麦・油				
こんだて	13日	エネルギー 922kcal	14日	エネルギー 913kcal	15日	エネルギー 867kcal	16日	エネルギー 758kcal	17日	エネルギー 746kcal
	ごはん コロッケ 牛肉とごぼうのきんぴら みそ汁 ゼリー 牛乳	たんぱく質 21.3g 脂質 32.1g 塩分 3.0g	コッペパン ジャム カリカリベーコンの Pasta 中華スープ 牛乳	たんぱく質 30.6g 脂質 23.3g 塩分 3.8g	ごはん チキンナゲット 五目きんぴら なめこ汁 デザート 牛乳	たんぱく質 26.3g 脂質 28.0g 塩分 2.5g	ごはん しらす和え 煮込みうどん 果物 牛乳	たんぱく質 27.3g 脂質 15.8g 塩分 4.3g	五目チャーハン グリーンサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	たんぱく質 21.8g 脂質 21.4g 塩分 3.8g
	赤黄緑	牛肉・わかめ・みそ・牛乳 米・サラダ油・砂糖・ごま・じゃがいも れんこん・人参・ごぼう・しょうが・さやいんげん・白菜・えのき	ベーコン・牛乳 パン・スパゲッティ・サラダ油・バター キャベツ・玉葱・マッシュルーム・にんにく・もやし・人参・干し椎茸・チンゲン菜	豚肉・豆腐・みそ・牛乳 米・油・板こんにゃく・砂糖・ごま ごぼう・人参・しょうが・さやいんげん・なめこ・ねぎ	わかめ・しらす干し・豚肉・油揚げ・昆布・牛乳 米・サラダ油・砂糖・ごま・うどん きゅうり・キャベツ・玉葱・干し椎茸・人参・小松菜・ねぎ・りんご	ハム・チーズ・牛乳 米・麦・バター・サラダ油・じゃがいも・砂糖 玉葱・グリーンピース・人参・干し椎茸・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・しめじ				
こんだて	20日	エネルギー 906kcal	21日	エネルギー 664kcal	22日	エネルギー 791kcal	23日	エネルギー 967kcal	24日	エネルギー 876kcal
	ごはん ごま酢和え いりどり デザート 牛乳	たんぱく質 28.3g 脂質 30.1g 塩分 2.3g	食パン コーンサラダ クリームシチュー 果物 牛乳	たんぱく質 24.9g 脂質 21.1g 塩分 2.8g	ごはん さばの生姜煮 いそか和え みそ汁 果物 牛乳	たんぱく質 29.2g 脂質 23.2g 塩分 3.3g	ごはん カマンベールコロッケ 豚肉のカレーソテー みそ汁 デザート 牛乳	たんぱく質 38.2g 脂質 34.6g 塩分 3.5g	ごはん 厚揚げの中華煮 マカロニサラダ 牛乳	たんぱく質 33.3g 脂質 28.4g 塩分 2.6g
	赤黄緑	鶏肉・うずら卵・牛乳 米・砂糖・ごま・板こんにゃく・サラダ油 キャベツ・小松菜・人参・もやし・ごぼう・たけのこ・れんこん・干し椎茸・さやいんげん	鶏肉・牛乳 パン・サラダ油・じゃがいも・砂糖 キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー・バナナ	のり・さば・油揚げ・みそ・牛乳 米・砂糖・じゃがいも 小松菜・もやし・キャベツ・ねぎ・玉葱	豚肉・油揚げ・みそ・チーズ・牛乳 米・油・砂糖 玉葱・キャベツ・ピーマン・人参・もやし・大根・ねぎ・かぼちゃ	厚揚げ・鶏肉・みそ・ハム・牛乳 米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油・マカロニ しょうが・にんにく・たけのこ・人参・玉葱・干し椎茸・ねぎ・きゅうり・オレンジ				
こんだて	27日	エネルギー 988kcal	28日	エネルギー 976kcal	29日		30日	エネルギー 677kcal		
	牛丼 和風サラダ みそ汁 ヨーグルト 牛乳	たんぱく質 31.4g 脂質 38.2g 塩分 3.7g	食パン ジャム チーズのサラダ ビーフシチュー 果物 牛乳	たんぱく質 28.5g 脂質 45.5g 塩分 3.7g	昭和の日 		ごはん いわしの梅煮 おかか和え みそ汁 デザート 牛乳	たんぱく質 22.5g 脂質 15.6g 塩分 2.3g		
	赤黄緑	牛肉・わかめ・ツナ・豆腐・みそ・牛乳 米・麦・しらたき・サラダ油・砂糖・ごま 玉葱・人参・ねぎ・大根・きゅうり・もやし	ハム・チーズ・牛肉・牛乳 パン・サラダ油・砂糖・じゃがいも・バター キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリ・バナナ			油揚げ・かつおぶし・わかめ・みそ・いわし・牛乳 米・じゃがいも ブロッコリー・さやいんげん・人参・小松菜・ごぼう・ねぎ				

※材料の都合により献立が変更する場合があります。