

令和5年

4月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
7	金	牛乳 牛肉とたけのこのばらすし 花見だんご汁 いちごとみかんのゼリー 入学お祝いメニュー	牛乳 牛肉 うす揚げ 鶏肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 枝豆 大根 小松菜	すし飯 油 三温糖 ごま 煮込みもち 花ふ いちごみかんゼリー	856	28.4
10	月	牛乳 白飯 さばのねぎみそ焼き 金平ごぼう けんちん汁	牛乳 さば みそ ひじき さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐	しょうが ねぎ ごぼう にんじん ピーマン 大根 白菜	白飯 三温糖 ごま油 油 ごま	788	34.6
11	火	牛乳 わかめ麦ご飯 めぎすのから揚げ もやし中華サラダ 五目ラーメン	牛乳 めぎすの唐揚げ 豚肉	もやし きゅうり にんじん コーン にんにく 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	わかめ麦ご飯 油 三温糖 ごま ごま油 中華めん	768	29.2
12	水	牛乳 白飯 ポークメンチカツ キャベツのレモンサラダ とうふのみそ汁	牛乳 鶏豚メンチカツ 絹豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 オリーブ油	858	25.7
13	木	牛乳 セルフ照り焼きチキンバーガー (ミルクロール 照り焼きチキン) 小松菜のソテー あさりのポークビーンズ 米粉のいちごクレープ	牛乳 鶏肉 あさり 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん コーン 小松菜 トマト フルーツチャツネ	ミルクロール 三温糖 水あめ でんぷん オリーブ油 油 じゃがいも いちごクレープ	850	38.5
14	金	牛乳 ビーフカレーライス フルフルフルーツゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ りんごゼリー	931	23.5
17	月	牛乳 白飯 揚げかれのさっぱりだれ ごまのりあえ 肉じゃが	牛乳 かれい竜田揚げ のり 豚肉	しょうが レモン果汁 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ いんげん	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	813	33.7
18	火	牛乳 チキントマトピラフ スナッフえんどうのコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ スナッフえんどう	バターライス(大麦入り) オリーブ油 三温糖 じゃがいも	792	28.6
19	水	牛乳 白飯 鶏肉のたつた揚げ 牛肉の五目豆 春かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 牛肉 ひじき 大豆 厚揚げ みそ	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ かぶ かぶの葉 えのきたけ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油	856	33.8
20	木	牛乳 キャロットパン 鮭のごま衣揚げ ベーコンソテー クラムチャウダー	牛乳 鮭 ベーコン あさり 鶏肉 生クリーム	しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ ブロッコリー	キャロットパン ごま でんぷん 米粉 油 オリーブ油 さつまいも バター	849	38.2
21	金	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 だし巻き卵 ごぼうとツナのごまドレサラダ いなりうどん	牛乳 しそひじき佃煮 だし巻き卵 ツナ 鶏肉 うす揚げ	ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	白飯 三温糖 ドレッシング ごま 米粉うどん	818	33.8
24	月	牛乳 白飯 ホイコーロー ミニトマト コーンかき卵スープ キャンディチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 卵 チーズ	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ ピーマン ミニトマト コーン なら	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油	808	37.5
25	火	牛乳 たけのこそぼろ丼 ブロッコリーのおかかあえ めった汁	牛乳 鶏ひき肉 かつお節 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ 生たけのこ にんじん 枝豆 ブロッコリー キャベツ 大根 ねぎ	麦飯 油 三温糖 さつまいも	793	33.5
26	水	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ すきやき風 きよみオレンジ	牛乳 大豆 かえり煮干し 牛肉 木綿豆腐	にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ きよみオレンジ	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま 車ふ	847	35.5
27	木	牛乳 セルフフィッシュバーガー (バターロール ホキフライ) スパゲティナポリタン コンソメジュリアン	牛乳 ホキフライ ウィンナー 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ パセリ	バターロール 油 スパゲティ オリーブ油 三温糖	846	35.4
28	金	牛乳 白飯 焼きギョーザ はりはり漬け マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ くきわかめ 豚ひき肉 木綿豆腐	切干大根 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぷん	829	29.3

【学校給食摂取基準】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
小学校 中学年	650	摂取エネルギー全体の 13~	摂取エネルギー全体の 20~	2.0未満	350	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上
中学校	830	20%	30%	2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上



今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。給食に関して何か気付いたことや疑問に思われることがありましたら、給食センターまでご連絡下さい。よろしくお願いいたします。



