

令和3年

4月献立表

中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き					栄 養 量					
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	○	赤飯 お祝いすまし汁 鶏肉のはちみつみそ焼き 菜の花入りお浸し	小豆 とり肉 みそ 豆腐 なた	牛乳	にんじん なばな 小松菜 みつば	にんにく 生姜 えのきたけ 干しいたけ 大根	米 もち米 はちみつ	黒ごま	747	17.2	25.1	3.3
9	金	○	カレーライス わかめサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ コーン レモン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	864	12.0	25.6	3.1
12	月	○	チリチーズドック ハニーマスタードサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 大豆 とり肉	チーズ 牛乳	トマト缶 にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく 生姜 コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 はちみつ	米ぬか油 油	753	16.5	37.9	3.7
13	火	○	ご飯 たんぼぼシューマイ 小松菜とひじきのナムル 広東スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豚肩 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 コーン たまねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ たけのこ	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油	767	15.6	29.6	2.4
14	水	○	豚昆布ご飯 さわらの香味焼き うどのきんぴら わかめとキャベツのみそ汁	豚肉 さわら 油揚げ みそ	昆布 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく うど ごぼう キャベツ たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく	米ぬか油	787	18.6	26.6	4.2
15	木	○	ご飯 春巻き 大豆もやしのナムル きくらげ入りスープ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 白菜 干しいたけ キャベツ きくらげ もやし たまねぎ コーン えのきたけ	米 大麦 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 油 ごま油 ごま	771	13.3	27.0	2.4
16	金	○	親子丼 キャベツのごま酢和え じゃがいものみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	835	16.6	24.6	4.2
19	月	○	たけのご飯 絹さやのみそ汁 ししゃものあしたば揚げ 白滝のきんぴら	とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	のり 牛乳 ししゃも	にんじん あしたば さやえんどう	たけのこ ごぼう 大根 たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 しらたき じゃが芋	米ぬか油 大豆油 ごま油	813	15.8	30.0	3.9
20	火	○	深川飯 千草焼き ふきみそ炒め 若竹汁	油揚げ あさり 卵 鶏むね 大豆 みそ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん こねぎ いら みつば	生姜 たまねぎ えのきたけ ふき 干しいたけ たけのこ	米 大麦 砂糖	米ぬか油	826	16.9	29.9	4.0
21	水	○	春キャベツのクリームスパゲティ ビーンズサラダ 果物(清美オレンジ)	とり肉 大豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり コーン 清見	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	862	14.7	32.1	2.6
22	木	○	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 小麦みそ みそ 豆腐 ボンレスナム	牛乳 アガー	にんじん いら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ きゅうり ぶどう缶 ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	856	15.4	24.7	3.2
23	金	○	きびごはん ほっけの塩焼き レタスのいそあえ 豚汁	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	レタス もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 砂糖 こんにやく	米ぬか油	730	17.8	25.5	2.4
26	月	○	チャーハン 切り干しナムル 坦々春雨スープ	豚肉 卵 豚ひき肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	干しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり もやし にんにく 生姜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	820	13.0	34.6	2.9
27	火	○	ご飯 小魚のふりかけ 肉じゃが 春キャベツのおかか和え	かつお節 豚肉	牛乳 しらす干し 刻み昆布 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	白ごま 米ぬか油	773	15.4	21.7	2.2
28	水	○	ピザトースト マスタードサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン とり肉 大豆	チーズ 牛乳	トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト缶 パセリ粉	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	食パン はちみつ じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	790	16.5	39.3	5.0
30	金	○	ご飯 酢鶏 生揚げの中華スープ 果物(りんご)	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく 白菜 りんご	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 米ぬか油 ごま油	880	13.0	31.5	3.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	805	15.5	29.1	3.3	393	127	3.2	303	0.48	0.63	36	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上