令和5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		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	月	○	赤飯　紅白すまし汁 鶏肉のはちみつみそ焼き みつ葉入り煮浸し	ささげ とり肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん みつば 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ 大根 えのきたけ	米 もち米 はちみつ	黒ごま	719	17.5	26.5	3.1
11	火	○	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	805	12.7	25.9	2.9
12	水	○	ご飯　たんぽぽシューマイ 小松菜とひじきのナムル 五目汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豚肉 豆腐 なると	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	生姜 コーン たまねぎ キャベツ にんにく 白菜 ねぎ	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	714	17.0	29.5	2.0
13	木	○	黒砂糖パン りんごドレッシングサラダ ポトフ	とり肉 ウインナー 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ りんご にんにく	黒砂糖パン 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	614	16.2	31.8	2.6
14	金	○	豚昆布ご飯　鮭のねぎみそ焼き うどのきんぴら えのきのあっさり汁	豚肉 鮭 みそ	昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ うど ごぼう 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 ごま油	704	21.4	23.9	3.7
17	月	○	ご飯　鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽかけ 小松菜のごま和え 生揚げの中華スープ	とり肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ りんご もやし 白菜	米 大麦 砂糖	白ごま 白すりごま 米ぬか油 ごま油	769	17.7	32.8	2.6
18	火	○	山菜おこわ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 キャベツの甘みそがけ	豚肉 高野豆腐 みそ	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ ぜんまい わらび たまねぎ キャベツ もやし	米 もち米 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	712	16.8	28.1	2.4
19	水	○	親子丼 豚肉と切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ 干ししいたけ グリンピース にんにく 切干大根	米 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま	802	17.4	27.3	4.1
20	木	○	ご飯　れんこんつくね焼き 白滝のきんぴら 田舎汁	鶏ひき肉 大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 生姜 ごぼう 大根 白菜 しめじ	米 大麦 パン粉 米粉　　砂糖 片栗粉 しらたき こんにゃく じゃが芋	ごま油 米ぬか油	729	16.8	27.0	2.4
21	金	○	春キャベツのクリームスパゲティ　ビーンズサラダ 果物(なつみ)	とり肉 みそ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム グリンピース コーン きゅうり なつみ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	825	15.9	33.5	3.2
24	月	○	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ	豚ひき肉 みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 大豆油	804	17.0	35.1	3.6
25	火	○	鶏ごぼうごはん　千草焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 若竹汁	とり肉 油揚げ 卵 大豆 豆腐	刻み昆布 牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜 みつば	ごぼう たまねぎ えのきたけ もやし しめじ 干ししいたけ たけのこ	米 麦 砂糖	米ぬか油	708	19.3	35.0	3.8
26	水	○	マーボー豆腐丼　春雨サラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 麦みそ みそ 豆腐 ボンレスハム	牛乳 アガー	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干ししいたけ 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	866	15.8	25.8	3.1
27	木	○	たけのこご飯　沢煮椀 ししゃもの青のり焼き 春キャベツのおかか和え	とり肉 油揚げ かつお節	のり 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	たけのこ キャベツ もやし 干ししいたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	706	18.3	30.8	2.7
28	金	○	ご飯　春巻き 切り干し炒めナムル 広東スープ	豚肉 豚肩 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし たけのこ 干ししいたけ キャベツ きくらげ 切干大根 たまねぎ	米 大麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米ぬか油 油 ごま油 白ごま	778	13.2	32.4	2.0

※　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15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	750	16.8	29.7	2.9	383	118	3.3	269	0.34	0.49	17	8.4
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

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。