

令和6年 4月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量					
			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	1人分	脂質	塩分		
日	曜	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)		
10	水	○	赤飯 鶏肉の照り焼き みつ葉入りお浸し 紅白すまし汁 入学・進級お祝い献立		小豆 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん みつば 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖	黒ごま	725	16.6	25.6	2.9
11	木	○	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	802	12.7	26.0	2.8
12	金	○	黒砂糖パン りんごドレッシングサラダ ポトフ		とり肉 ワインナー 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
15	月	○	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 なた	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	717	17.0	29.4	2.0
16	火	○	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	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 干しいたけ グリーンピース にんにく 切干大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま	821	17.9	26.7	4.2
18	木	○	ご飯 鶏のバーナーケールソースかけ 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
19	金	○	ご飯 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 キャベツの甘みそがけ のりのつくだ煮 		豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	738	16.0	25.9	1.9
22	月	○	たけのご飯 ししゃもの青のり焼き 春キャベツのおかか和え 沢煮椀 		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	たけのご キャベツ もやし 干しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	707	18.3	30.8	2.7
23	火	○	春キャベツのクリームスパゲティ ビーンズサラダ		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 きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン グリーンピース	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	772	16.5	32.4	3.2
24	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 小麦みそ みそ 豆腐 ポンレソース	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのご 干しいたけ きゅうり ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	854	16.0	26.1	3.1
25	木	○	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 小松菜 みつば	ごぼう たまねぎ えのきたけ もやし しめじ 干しいたけ たけのご	米 麦 砂糖	米ぬか油	708	19.3	35.0	3.8
26	金	○	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 たけのご 干しいたけ	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
30	火	○	ご飯 春巻き 切り干し炒めナムル 広東スープ 		豚肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのご たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ 切干大根 もやし	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14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	751	16.8	29.5	2.9	381	118	3.4	272	0.35	0.50	17	8.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの の	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。

