

令和6年

4月献立表

開進第四中学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	カレーライス 飲用牛乳 オニオンドレサラダ	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン	782	12.0	29.2	2.9					
11	木	赤飯(アルファ化米) 飲用牛乳 鶏の照り焼き ごま和え かぶのみそ汁	牛乳 とり肉 厚揚げ わかめ みそ	アルファ化米 黒ごま ごま油 砂糖 白ごま(ねり) 白すりごま	生姜 もやし にんじん 小松菜 かぶ しめじ ねぎ	752	16.8	30.2	2.9					
12	金	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 粟米湯(ヌーグル)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏むね肉 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 白菜 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ たらこ コーン チンゲンサイ	785	18.5	28.8	3.6					
15	月	チキンライス 飲用牛乳 飲用牛乳 スパニッシュオムレツ かぶのポトフ	とり肉 牛乳 ベーコン クリーム 卵 チーズ ウインナー いんげん豆	米 大麦 米油 バター ジャガイモ	トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 赤ピーマン かぶ かぶ(葉)	790	17.2	32.7	3.8					
16	火	麦ごはん 飲用牛乳 鱈のゆずみそ焼き のり和え けんちん汁	牛乳 さわら みそ のり 削り節 とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 ゆず しめじ こねぎ ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ 干しいたけ	711	19.5	24.6	2.9					
17	水	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き けの汁(青森) ミルクゼリー苺ソース	牛乳 豆腐 豚ひき肉 レンズ豆 みそ 油揚げ 高野豆腐 アガー クリーム	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく	生姜 たまねぎ しめじ 葉ねぎ ごぼう 大根 にんじん ぜんまい ねぎ いちご レモン	798	16.6	28.1	2.5					
18	木	きな粉揚げパン 飲用牛乳 小松菜サラダ ABCスープ(トマト)	きな粉 牛乳 まぐろ缶 豚ひき肉 ベーコン	油 ミルクパン 砂糖 きび砂糖 米油 マカロニ	小松菜 コーン もやし にんじん レモン たまねぎ セロリー トマト缶 キャベツ ほうれん草 パセリ	767	14.2	42.0	3.2					
19	金	たけのこごはん 飲用牛乳 ししゃもの2色天ぷら もずくのすまし汁☆ くだもの(清美オレンジ)	油揚げ のり 牛乳 ししゃも 青のり とり肉 もずく 豆腐	米 砂糖 油 小麦粉	たけのこ 生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	730	16.2	28.7	3.1					
22	月	みそラーメン 飲用牛乳 春雨サラダ おかしなおかしな目玉焼き	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ハム 寒天	中華めん ラード ごま油 白ごま(ねり) 春雨 白ごま 米油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし ねぎ たらこ チンゲンサイ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 小松菜 桃缶	779	14.9	26.8	3.8					
23	火	麦ごはん 飲用牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 野菜と竹輪のゴマみそ和え のりの佃煮	牛乳 とり肉 高野豆腐 竹輪 みそ のり	米 大麦 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 片栗粉 油 白ごま(ねり) 白すりごま	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ さやえんどう 小松菜 もやし	775	15.1	30.0	3.0					
24	水	ひじきごはん 飲用牛乳 鱈の辛子風味フライ 豚汁	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 あじ 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ジャガイモ	ごぼう にんじん 干しいたけ にんにく 大根 ねぎ	781	18.7	30.0	3.2					
25	木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐ハンバーグ(茸あん) フライドポテト(青のり) わかめと大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 青のり わかめ 厚揚げ みそ	米 大麦 パン粉 米油 砂糖 片栗粉 油 ジャガイモ	切干大根 たまねぎ しめじ えのきたけ 生姜 葉ねぎ 大根 ねぎ	771	15.9	30.7	2.7					
26	金	ガーリックトースト 飲用牛乳 シーザーサラダ 米粉の春野菜シチュー	牛乳 パルメザンチーズ とり肉 クリーム	食パン バター 米油 砂糖 ジャガイモ 上新粉	にんにく パセリ キャベツ 小松菜 黄ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン アスパラガス	717	14.0	43.8	3.0					
27	土	ビーンズドライカレー 飲用牛乳 ハニーサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 小麦粉 砂糖 ジャガイモ はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	805	13.8	31.3	3.2					
30	火	振替休業日												

※ 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	767	15.9	31.2	3.1	388	130	3.2	243	0.34	0.41	16	7.6