

令和6年

4月献立表

北町中学校

| 実施日 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | | | | おもにエネルギーとなる | | | | | 栄養量 | |
|------|--|---------------------------------|------------------|--|---|------------------------------|-------------|--------------|--------|-----------|--------|----------|--------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー (kcal) | 脂質 (%) | たんぱく質 (%) | 繊維 (g) | 炭水化物 (%) | 塩分 (g) |
| | | おもに体の組織をつくる | おもに体の組織をつくる | おもに体の組織をつくる | おもに体の組織をつくる | おもにエネルギーとなる | おもにエネルギーとなる | | | | | | |
| 10 水 | 飲用牛乳 ドライカレー グリーンサラダ ぶどうゼリー | 豚ひき肉 大豆 | 牛乳 アガー | にんじん トマトジュース トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ ぶどうジュース | 米 砂糖 マーガリン 米ぬか油 ごま油 | 742 | 13.3 | 29.5 | 3.0 | | | |
| 11 木 | 飲用牛乳 赤飯 鶏肉のみそ漬け焼 小松菜みぞれあえ お祝いすまし <入学・進級お祝い献立> | 小豆 とり肉 みそ かつお節 かまぼこ | 牛乳 | 小松菜 にんじん | 生姜 にんにく 大根 干しいたけ ねぎ | 黒ごま | 658 | 17.6 | 25.7 | 3.7 | | | |
| 12 金 | 飲用牛乳 きなご揚げパン 粒マスタードサラダ ポトフ | きな粉 豚肉 ウインナー | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり コーン セロリー にんにく 生姜 たまねぎ | 油 米油 米ぬか油 | 722 | 15.2 | 38.3 | 2.7 | | | |
| 15 月 | 飲用牛乳 ホイコーロー丼 中華サラダ 粟米湯(スーミータン) | 豚肉 みそ とり肉 卵 | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲンサイ | にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ コーン | 米 砂糖 片栗粉 春雨 米ぬか油 ごま油 | 834 | 15.0 | 30.6 | 3.7 | | | |
| 16 火 | 飲用牛乳 麦ご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ のりの佃煮 | 豚ひき肉 油揚げ | 牛乳 のり | にんじん さやいんげん 小松菜 | 生姜 たまねぎ キャベツ もやし | 米 大麥 じゃが芋 砂糖 片栗粉 | 731 | 14.4 | 23.3 | 3.0 | | | |
| 17 水 | 飲用牛乳 五穀ごはん 鯛のカレー焼き キャベツともやしのごま炒め 白菜の味噌汁 | 小豆 さば とり肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 キャベツ もやし たまねぎ 白菜 ねぎ | ごま油 白ごま | 735 | 20.1 | 35.1 | 3.0 | | | |
| 18 木 | 飲用牛乳 五目あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ 黒ごま豆乳プリン | 豚肉 いか なるど うずら卵 とり肉 厚揚げ 豆乳 | 牛乳 寒天 | にんじん チンゲンサイ 小松菜 | にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 | 米ぬか油 ごま油 黒ごま(ねり) 黒すりごま | 797 | 17.9 | 33.9 | 4.2 | | | |
| 19 金 | 飲用牛乳 胸ヶ根ソースかつ丼(麦ご飯) ポイルキャベツ 大根とわかめのみそ汁 <食育の日>(長野県) | 豚肉 みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ | 油 | 788 | 15.0 | 30.4 | 2.9 | | | |
| 22 月 | 飲用牛乳 ポパイピラフ カラフルピクルス イタリアンポテトスープ | とり肉 レンズ豆 卵 | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 赤ピーマン | たまねぎ コーン 大根 きゅうり キャベツ マッシュルーム グリーンピース | マーガリン 米ぬか油 | 630 | 15.1 | 27.6 | 2.9 | | | |
| 23 火 | 飲用牛乳 たけのこご飯 ししゃもの南蛮漬 野菜のお浸し 豚汁 | 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 ししゃも | 小松菜 にんじん | たけのこ ねぎ もやし ごぼう 大根 | 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 | 776 | 16.6 | 36.1 | 4.2 | | | |
| 24 水 | 飲用牛乳 ハッシュドポーク オニオンドレッシングサラダ くだもの | 豚肉 レンズ豆 | 生クリーム 牛乳 | にんじん トマトピューレ パセリ | たまねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン レモン オレンジ | 米ぬか油 バター | 791 | 12.0 | 30.2 | 2.6 | | | |
| 25 木 | 飲用牛乳 麦ご飯 鯛の七味焼き キャベツと小松菜のおかか和え みそけんちん汁 | さば かつお節 とり肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 小松菜 にんじん | 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ | ごま油 白ごま 米ぬか油 | 719 | 19.1 | 32.8 | 2.9 | | | |
| 26 金 | 飲用牛乳 パンブキンパン カラフルサラダ 肉団子のトマト煮込み ヨーグルト | 豚ひき肉 卵 大豆 | 牛乳 クリーム ヨーグルト | ピーマン にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 | キャベツ コーン たまねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム | 米ぬか油 バター | 762 | 17.8 | 36.3 | 2.8 | | | |
| 30 火 | 飲用牛乳 麦ご飯 魚のねぎ味噌焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら おくすかけ | さわら みそ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 生姜 ねぎ 大根 干しいたけ | 白すりごま 米ぬか油 白ごま | 693 | 18.2 | 26.2 | 2.3 | | | |

※ 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 | 741 | 16.2 | 31.3 | 3.1 | 368 | 110 | 3.4 | 259 | 0.38 | 0.53 | 23 | 8.6 |