

令和6年

4月献立表

北町中学校

実施日	日 曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	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	米 もち米 砂糖 焼きふ	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	ねじりパン 砂糖 じゃが芋	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 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま	731	14.4	23.3	3.0
17	水	飲用牛乳 五穀ごはん 鯖のカレー焼き 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	米 大麦 きび あわ	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 なると 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	中華めん 砂糖 片栗粉	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	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	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	米 大麦 砂糖 じゃが芋 パン粉	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	油 米ぬか油	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 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	791	12.0	30.2	2.6
25	木	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の七味焼き 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	米 大麦 砂糖 里芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	719	19.1	32.8	2.9
26	金	飲用牛乳 パンプキンパン 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	パンプキンパン 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉	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 おくずかけ	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	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 里芋 片栗粉 焼きふ	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