令和5年　　4月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	月	牛乳	ご飯 焼きししゃも 揚げじゃが金平 呉汁	牛乳　ししゃも　豚ひき肉 鶏肉　豆腐　大豆　みそ	米　米油　こんにゃく 砂糖　油　じゃが芋	人参　ごぼう　大根 白菜　小松菜　ねぎ	751	16.1	32.6	2.9
11	火	牛乳	中華丼 ごまだれサラダ りんごゼリー	豚肉　えび　うずら卵 牛乳　アガー	米　米油　砂糖　片栗粉 ごま油　白すりごま	にんにく　生姜　干ししいたけ きくらげ　たけのこ　人参　ねぎ 白菜　チンゲンサイ　キャベツ 胡瓜　コーン　りんごジュース	779	14.1	25.2	2.6
12	水	牛乳	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこのサラダ	牛乳　のり　豚肉　ちりめんじゃこ	米　砂糖　米油 こんにゃく　じゃが芋	玉ねぎ　人参　グリンピース キャベツ　もやし　小松菜	803	16.6	26.9	2.8
13	木	牛乳	シュガーバターコッペ ポークビーンズ キャロットソースサラダ	牛乳　豚ひき肉　大豆	黒砂糖パン　マーガリン グラニュー糖　米油 じゃが芋　砂糖	玉ねぎ　人参 トマトピューレ　キャベツ 胡瓜　ブロッコリー　コーン	793	14.6	40.2	2.9
14	金	牛乳	ワカメご飯 つくね焼き 豚じゃが味噌汁	炊き込みわかめの素　牛乳 鶏ひき肉　大豆　豚肉　みそ	米　パン粉　小麦粉 砂糖　片栗粉　じゃが芋	れんこん　玉ねぎ　人参　ねぎ 干ししいたけ　生姜	768	16.8	27.2	4.2
17	月	牛乳	筍ご飯 魚の竜田揚げ かき玉和風ｽｰﾌﾟ	油揚げ　鶏肉　牛乳 たら　豆腐　卵	米　砂糖　油　片栗粉　小麦粉	たけのこ　人参 さやいんげん　生姜 玉ねぎ　ほうれん草　ねぎ	713	19.4	26.6	4.3
18	火	牛乳	ポークカレーライス フレンチサラダ	豚肉　大豆　牛乳	米　押麦　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　砂糖	にんにく　生姜 玉ねぎ　人参　トマト缶 りんご　キャベツ　胡瓜　コーン	799	12.9	29.1	3.2
19	水	牛乳	かやくご飯 千草焼き 具だくさん味噌汁	鶏肉　牛乳　鶏ひき肉 ひじき　卵　油揚げ　豆腐　みそ	米　米油　こんにゃく　砂糖	干ししいたけ　人参 玉ねぎ　ほうれん草 大根　かぼちゃ　ねぎ	757	20.0	30.8	3.8
20	木	牛乳	スパゲティミートソース コーンサラダ	豚ひき肉　大豆　チーズ　牛乳	スパゲティ　オリーブ油 米油　砂糖　米粉	にんにく　セロリー　玉ねぎ　人参 マッシュルーム　トマトピューレ トマト缶　キャベツ　胡瓜　コーン	779	17.6	32.7	3.0
21	金	牛乳	五目寿司 鶏肉の照り焼き 若竹汁 抹茶ムース	油揚げ　のり　牛乳　鶏肉 豆腐　かまぼこ　わかめ アガー　生クリーム	米　砂糖　米油　片栗粉	人参　干ししいたけ　かんぴょう れんこん　菜花　生姜 玉ねぎ　たけのこ　白菜　ねぎ	845	16.0	35.5	3.3
24	月	牛乳	きびごはん 春野菜の煮物 油揚げと野菜のおひたし 果物(清見オレンジ)	牛乳　鶏肉　うずら卵 油揚げ　かつお節	米　きび　米油 じゃが芋　こんにゃく　砂糖	人参　たけのこ　玉ねぎ ふき　さやいんげん　小松菜 キャベツ　清見オレンジ	758	16.0	26.5	2.4
25	火	牛乳	麻婆豆腐丼 野菜の生姜醤油和え	豚ひき肉　みそ　豆腐　牛乳	米　米油　砂糖 片栗粉　ごま油	にんにく　生姜　干ししいたけ 人参　たけのこ　ねぎ にら　キャベツ　小松菜	745	17.4	30.0	3.4
26	水	牛乳	ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳　鶏肉　のり	米　油　片栗粉 じゃが芋　米油　砂糖	生姜　にんにく　玉ねぎ 人参　コーン　さやいんげん もやし　小松菜	785	13.5	27.9	2.4
27	木	牛乳	ぶどうパン ポテトグラタン ペイザンヌスープ	牛乳　鶏もも　生クリーム チーズ　ベーコン　鶏肉	ぶどうパン　米油　じゃが芋 小麦粉　バター　パン粉	玉ねぎ　人参　マッシュルーム パセリ粉　にんにく　キャベツ かぶ　かぶ(葉)	886	15.3	41.0	4.2
28	金	牛乳	ごはん 魚のあずま煮 菜花の甘味噌かけ 野菜スープ	牛乳　ホキ　みそ 油揚げ　鶏肉　豆腐	米　小麦粉　片栗粉 油　砂糖　白ごま ごま油　米油	キャベツ　菜花　人参 大根　もやし　ねぎ	789	16.5	30.9	2.8

※ 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	783	16.2	31.0	3.2	378	117	3.1	316	0.35	0.51	23	9.6