

令和6年

4月献立表

光が丘第二中学校

実施日	飲料	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 (%)				
10	水	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 たまねぎにんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	799	12.9	29.1				
11	木	牛乳 お赤飯 鯖の味噌かけ むらくも汁 ぶどうゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 卵 アガー	米 もち米 黒ごま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 たけのこ たまねぎにんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	773	18.4	25.6				
12	金	牛乳 菜飯 春野菜の煮物 油揚げと野菜のおひたし 果物(でこぼん)	牛乳 とり肉 うずら卵 油揚げ かつお節	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん 小松菜 キャベツ でこぼん	761	15.9	26.3				
15	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 とり肉 豆腐 大豆 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	751	16.1	32.6				
16	火	牛乳 わかめご飯 つくね焼き 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 ごぼう	770	18.1	26.9				
17	水	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 干しいたけにんじん たけのこ ねぎ じゃが芋 小松菜	745	17.4	30.0				
18	木	牛乳 筍ご飯 魚の竜田揚げ かき玉和風スープ	油揚げ とり肉 牛乳 たら 豆腐 卵	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	たけのこ にんじん さやいんげん 生姜 たまねぎ ほうれん草 ねぎ	713	19.4	26.6				
19	金	牛乳 こぎつねごはん 千草焼き けんちん汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	837	19.5	38.4				
22	月	牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ 果物(清見)	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 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 清見	797	17.3	32.1				
23	火	牛乳 中華丼 ごまだれサラダ	豚肉 えび うずら卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	718	15.3	27.2				
24	水	牛乳 チキンライス ハニーサラダ ABCスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ マカロニ オリーブ油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜	770	13.4	36.0				
25	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	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	793	14.6	40.2				
26	金	牛乳 ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳 とり肉 のり	米 油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん もやし 小松菜	787	13.5	28.0				
29	月	昭和の日										
30	火	牛乳 ごはん 魚のあずま煮 青菜の甘味噌かけ 野菜スープ	牛乳 ホキ みそ 油揚げ とり肉 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 米油	キャベツ のらぼう菜 にんじん 大根 もやし ねぎ	791	16.7	30.8				

※ 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	772	16.3	30.8	3.3	359	119	3.1	300	0.35	0.49	21	8.7