

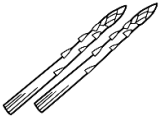


令和5年度

# 4月献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
10	月	○	ドライカレー カリカリポテトのサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん 根深ねぎ セロリー キャベツ にんじん きゅうり	742	13.7	26.3	2.2
11	火	○	赤飯 かきたま汁 鶏肉のみそ焼き キャベツと小松菜のおかか和え 入学・進級お祝い献立	飲用牛乳 ささげ 鶏肉 米みそ 糸削り 木綿豆腐 カットわかめ 鶏卵 【削り節】	精白米 米粒麦 ごま 上白糖 でん粉 米サラダ油	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな 根深ねぎ	740	19.4	29.3	3.9
12	水	○	春キャベツのホイコーロー丼 ウェーブワンタンスープ	飲用牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉 【鶏がら】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 でん粉 米サラダ油 ウェーブワンタン	しょうが にんにく にんじん たけのご水煮 キャベツ 青ピーマン 根深ねぎ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	761	15.0	26.5	2.7
13	木	○	麦ご飯 のっぺい汁 鮭の香味焼き 野菜の味噌和え	飲用牛乳 鶏肉 生揚げ 鮭 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 竹輪ふ でん粉 上白糖 ごま油 米サラダ油	だいごん にんじん 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな	742	18.8	28.5	2.0
14	金	○	ツナときのこの和風パスタ さつまいもいりドレッシンググサラダ 清美オレンジ	飲用牛乳 ツナ ベーコン のり	スパゲティー 米サラダ油 上白糖 さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん えのき ぶなしめじ キャベツ きゅうり ピーマン スイートコーン缶 清見オレンジ	754	15.7	29.4	2.6
17	月	○	麻婆豆腐丼 うずらの卵いり広東スープ	飲用牛乳 豚肉 大豆 うずら卵水煮 米みそ 木綿豆腐 なた 鶏肉 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのご水煮 根深ねぎ いら はくさい チンゲンサイ たまねぎ	812	18.0	31.5	3.0
18	火	○	ご飯 すまし汁 魚の味噌だれ 五目きんぴら	飲用牛乳 まさば 米みそ さつま揚げ 鶏肉 【かつお節】	精白米 米粒麦 でん粉 上白糖 こんにゃく ジャがいも ごま ごま油	にんじん ごぼう さやいんげん 唐辛子 だいごん こまつな 根深ねぎ	742	18.1	27.9	3.0
19	水	○	昆布まぜごはん ○石狩汁 こもちししゃものから揚げ 食育の日：○北海道の郷土料理	飲用牛乳 鶏肉 刻み昆布 油揚げ こもちししゃも 鮭 木綿豆腐 米みそ 【削り節 昆布】	精白米 上白糖 米サラダ油 でん粉 こんにゃく ジャがいも	ごぼう にんじん 干し椎茸 しょうが だいごん 根深ねぎ	786	19.2	31.1	3.2
20	木	○	ミルクパン 洋風カレースープ アスパラとポテトの豆乳グラタン	飲用牛乳 ベーコン 豆乳 ピザチーズ 鶏肉 【鶏がら】	ミルクパン ジャがいも 米サラダ油 上白糖 薄力粉 	アスパラガス たまねぎ スイートコーン缶 パセリ にんにく にんじん 根深ねぎ しょうが キャベツ ほろれんそう	731	16.5	43.5	3.9
21	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 むらくも汁 きゅうりと大根のピリ辛漬	飲用牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 【削り節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき 上白糖 でん粉 すりごま ごま油	しょうが にんじん たけのご水煮 干し椎茸 根深ねぎ きゅうり だいごん たまねぎ はくさい こまつな	744	17.5	26.1	3.0
24	月	○	豚キムチ丼 たまごスープ 華風甘酢	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん はくさい 緑豆もやし いら えのきたけ 根深ねぎ だいごん きゅうり しょうが	735	16.1	26.3	3.3
25	火	○	麦ご飯 味噌汁 魚の変わりソース もやしの和え物	飲用牛乳 メルルーサ 油揚げ カットわかめ 米みそ 米みそ 【昆布 かつお節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖 ジャがいも	たまねぎ 緑豆もやし こまつな にんじん 根深ねぎ	762	19.3	25.4	3.1
26	水	○	チリチーズトースト ポトフ ぶどうゼリー	飲用牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ ベーコン 豚肉 粉寒天 【鶏がら 豚骨】	食パン 米サラダ油 上白糖 ジャがいも	たまねぎ にんじん トマト加工品 にんにく キャベツ スイートコーン缶 ぶどうジュース	726	17.2	34.5	3.1
27	木	○	麦ご飯 ひじきふりかけ 肉じゃが わかめの和え物	飲用牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 カットわかめ	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ジャがいも こんにゃく ごま ごま油	しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 さやいんげん きゅうり 緑豆もやし	742	14.1	20.0	2.7
28	金	○	小松菜のチャーハン 中華スープ 卵焼きの甘酢あんかけ	飲用牛乳 豚肉 かまぼこ 豚肉 鶏卵 木綿豆腐	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	しょうが 根深ねぎ たまねぎ こまつな たけのご水煮 干し椎茸 はくさい にんじん いら	790	18.1	32.8	3.2

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

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ

4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	751	17.1	29.1	3.0	368	115	3.0	285	0.36	0.51	20	8.2