

令和3年

4月献立表

豊玉第二中学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
8	木	○	赤飯 魚の西京焼き けんちん汁 二色ゼリー	ささげ 魚切り身 麦みそ 絹ごし豆腐 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 粉ゼラチン (削り節)	こめ もち米 炒りごま こんにやく さといも 砂糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いちご レモン果汁	820	16.5
9	金	○	揚げパン ガーリックトースト ポークシチュー もやしサラダ	きな粉 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	ねじりパン 揚げ油 砂糖セサミ食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖 ごま油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム缶 もやし キャベツ コーン缶	827	14.9
12	月	○	カレーライス カラフルピクルス	豚肉 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 福神漬 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン りんご	817	9.9
13	火	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 焼きシシャモ じゃがいもと野菜の炒り煮	豚肉 油揚げ ししゃも (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ さやいんげん	831	16.9
14	水	○	はいがごはん 磯煮 厚焼きたまご さつま汁	豚ひき肉 卵 芽ひじき さつま揚げ 鶏肉 麦みそ 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 氷砂糖 さつまいも こんにやく	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん 葉ねぎ しょうが	837	15.2
15	木	○	ソース焼きそば サモサ もずくスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 鶏卵 (豚骨・鶏ガラ)	油 むし中華 じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	819	16.1
16	金	○	はいがごはん マーボー豆腐 切干大根のナムル	豚ひき肉 だいず 米みそ 木綿豆腐 わかめ (豚骨)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 くず粉 ごま油 炒りごま	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら もやし 切干しだいこん キャベツ こまつな	838	15.8
19	月	○	かき揚げ丼 みそ汁	いか角切り 鶏卵 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ だいこん もやし キャベツ	839	13.0
20	火	○	ジャンバラヤ じゃがいも入りイタリアンスープ アンニン寒	豚ひき肉 ソーセージ ベーコン 鶏肉 粉チーズ 鶏卵 粉寒天 調理用牛乳 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも パン粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 青ピーマン コーン缶 ほうれんそう	856	13.4
21	水	○	はいがごはん 鯖の一夜干し 豚汁	さば一夜干し 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ	837	15.3
22	木	○	中華丼 フルーツポンチ	豚肉 蒸しかまぼこ 寒天缶 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 砂糖 水あめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	822	11.2
23	金	○	はいがごはん 焼き春巻き ムーシーロー	豚ひき肉 鶏卵 豚肉 (豚骨)	はい芽米 おおむぎ ごま油 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油 でん粉 砂糖	たけのこ缶 にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	831	15.3
26	月	○	ピラフ 魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	白身魚切り身 調理用牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 いんげんまめ (豚骨)	こめ 油 バター マヨネーズ パン粉 じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ にんじん コーン缶 にんにく マッシュルーム缶 グリンピース パセリ セロリー トマト キャベツ 青ピーマン	834	15.2
27	火	○	はいがごはん 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ のっぺい汁	魚切り身 米みそ 豚肉 油揚げ (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 砂糖 ごま油 さといも こんにやく 竹輪ふ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし だいこん ねぎ	825	18.5
28	水	○	手作りピザ ポトフ	ハム ピザチーズ ベーコン いんげんまめ ソーセージ 豚肉 (鶏ガラ)	強力粉 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム缶 にんにく トマト にんじん キャベツ	838	15.4
30	金	○	古代米 鱈の照り焼き 紅白すまし汁 野菜のごま和え いちごゼリー	魚切り身 油揚げ 芽ひじき 木綿豆腐 はんぺん アガー (削り節)	こめ もち米 黒米 炒りごま 油 砂糖	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だいこん にんじん かぶ えのきたけ いちご レモン	840	17.4

※ 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16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	832	15.0	27.0	3.4	378	130	3.4	334	0.53	0.63	44	7.3
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上