

令和5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	17歳- (kcal)	たんぱく質 (%)
10月	○	赤飯 魚の変わりソース けんちん汁 二色ゼリー	ささげ めばちまくろ 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 てん粉 小麦粉 揚げ油 油 こんにやく さといも 砂糖	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ いちご レモン果汁	746	20.2
ご入学・ご進級おめでとうございます。10日はお祝いの「赤飯」です。豆が苦手な人もお祝いの気持ちを持ってしっかりといただきます。							
11火	○	ピザトースト ポトフ	ボンレスハム ピザチーズ ベーコン いんげんまめ ウインナー 豚肉 (鶏ガラ)	食パン 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	772	18.2
12水	○	中華丼 フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ うずら卵缶 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	775	12.7
13木	○	はいがごはん マーボー豆腐 切干大根のナムル	豚ひき肉 黄だいず 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 切干しだいこん キャベツ もやし こまつな いら	805	16.7
14金	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいもと野菜の炒り煮 焼きシシャモ りんごゼリー	豚肉 油揚げ ししゃも アガー (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 干しいたけ むきえだまめ にんじん さやいんげん りんごジュース	797	16.4
17月	○	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	781	16.0
18火	○	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・鶏ガラ)	こめ 油 バター マヨネーズ (エッグフ リー) 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 キャベツ マッシュルーム缶 グリンピース パセリ セロリー にんにく トマト 青ピーマン	781	16.3
19水	○	はいがごはん 野菜ゴロゴロ汁 いかのチリソース 中華サラダ	いか切り身 白いんげん豆 油揚げ (削り節)	はい芽米 おおむぎ てん粉 揚げ油 ごま油 砂糖 油 マロニー	にんにく しょうが ねぎ れんこん だいこん ごぼう 干しいたけ にんじん もやし きゅうり	768	17.0
20木	○	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 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	761	10.7
21金	○	はいがごはん 焼きコロッケ 茹でキャベツ みそ汁	豚ひき肉 卵 油揚げ みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	764	14.0
24月	○	はいがごはん 厚焼きたまご 磯煮 さつまい(麦味噌)	豚ひき肉 卵 ひじき さつま揚げ 鶏肉 麦みそ みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 氷砂糖 つきこんにやく 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	801	15.8
25火	○	はいがごはん 変わり煮ひたし 小判焼き きゃべつのみそ汁	むろあじミンチ いか ひじき 生クリーム 油揚げ みそ 凍り豆腐 卵 (削り節)	はい芽米 おおむぎ てん粉 油 つきこんにやく 砂糖	にんじん もやし しょうが キャベツ こまつな はくさい 干しいたけ ねぎ	753	19.3
26水	○	キムチチャーハン トックスープ 草団子	豚肉 豚肉バラ 鶏肉 卵 きな粉 あずき (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま トックスライス 白玉粉 上新粉 砂糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン はくさいキムチレトルト キャベツ 干しいたけ よもぎ	766	14.7
27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 卵 (豚骨・鶏ガラ)	油 むし中華めん じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油 てん粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	736	17.3
28金	○	古代米 魚の照り焼き 野菜のごま和え 紅白すまし汁 いちごゼリー	魚切り身 油揚げ ひじき 木綿豆腐 あらはんべん 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 レモン果汁	752	19.0

※ 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	771	16.3	28.2	3.7	380	130	3.3	287	0.40	0.51	25	9.8

新しい学年・新しい学級で久しぶりの給食です。10日(月)は入学・進級をお祝いして赤飯にしました。
28日(金)は、少し早いですが、61回目の開校記念日のお祝いの献立にしました。10日の赤飯はお祝いには
つきものの献立ですが、豆が苦手な人には人気がないようです。日本の伝統的な晴れの日の食事をしっかりと味わってほしいです。
28日の古代米は黒米を1割ほど入れて炊くことできれいな紫色に炊き上がります。お楽しみに！！

