

4月献立表



令和6年

豊玉第二中学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
10	水	○ 赤飯 魚の玉ねぎソース けんちん汁 二色ゼリー	ささげ 牛乳 まぐろ 豆腐 寒天 生クリーム ゼラチン	米 もち米 黒ごま でん粉 小麦粉 油 米油 砂糖 こんにやく 里芋	たまねぎ ごぼう にんじん 大根 ねぎ いちご レモン	726	19.7
11	木	○ ピザトースト ポトフ くだもの	ハム チーズ 牛乳 ベーコン いんげん豆 ソーセージ	食パン 米油 豚肉 じゃが芋	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん キャベツ りんご	777	15.0
12	金	○ 中華丼 フルーツヨーグルト	豚肉 いか かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 米油 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	700	14.7
15	月	○ チキンカレー カラフルピクルス	とり肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 りんご きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	760	11.2
16	火	○ チャーハン 春巻き ねぎとわかめのスープ	焼き豚 なたと 卵 牛乳 豚肩 とり肉 わかめ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 でん粉 春巻きの皮 小麦粉 油 白ごま	干しいたけ ねぎ グリンピース たけのこ もやし 生姜 にんじん	708	15.6
17	水	○ 春キャベツのスパゲティー コーンクリームスープ オレンジケーキ	ベーコン 豚肉 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ コーン パセリ粉 オレンジジュース	770	13.8
18	木	○ 麦ごはん アジフライ 野菜のごま和え きゃべつと卵のみそ汁	牛乳 あじ 豆乳 卵 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 白すりごま	白菜 小松菜 にんじん もやし 生姜 キャベツ	737	19.6
19	金	○ 高野豆腐のそぼろ丼 具だくさんみそ汁 くだもの	豚ひき肉 高野豆腐 大豆 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース 大根 白菜 しめじ ねぎ 清見	759	16.0
22	月	○ ピラフ 魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	とり肉 牛乳 メルルーサ 生クリーム ベーコン	米 米油 バター パン粉 マヨネーズ (エッグフリー) じゃが芋 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 マッシュルーム グリンピース セロリ にんにく トマト キャベツ ピーマン トマト缶	708	16.8
23	火	○ ごまごはん 厚焼きたまご 磯煮 スナップエンドウのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ひじき 昆布 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	米 白ごま 黒ごま 米油 砂糖 こんにやく	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ スナップえんどう	711	18.1
24	水	○ はいがごはん 四川豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 コーン ねぎ	736	16.3
25	木	○ たけのこご飯 焼きシシャモ 呉汁 りんごゼリー	油揚げ 牛乳 ししゃも 昆布 豆腐 みそ 大豆 アガー	米 じゃが芋 砂糖	たけのこ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ りんごジュース	700	18.1
26	金	○ とり南蛮うどん ひじきとツナのサラダ 草団子	とり肉 油揚げ 牛乳 ひじき まぐろ缶 きな粉 小豆	うどん 米油 でん粉 砂糖 ごま油 白玉粉 上新粉	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 コーン よもぎ	710	17.2

※ 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13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	731	16.3	29.7	3.3	374	115	2.9	245	0.33	0.48	17	7.0