

4月献立表

北町中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		13447 (kcal)	12.1 (%)	24.4 (%)	2.7 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	飲用牛乳 チキンカレーライス マゼドアンサラダ くだもの	とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 大根 きゅうり コーン くだもの	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	777	12.1	24.4	2.7
10	金	飲用牛乳 赤飯 魚の西京焼き <入学・進級お祝い献立> 小松菜みぞれあえ お祝いすまし	小豆 さば みそ かつお節 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 干ししいたけ ねぎ	米 もち米 砂糖 焼きふ	黒ごま	711	19.4	27.8	2.9
13	月	飲用牛乳 チンジャオロース丼 青菜と豆腐のスープ イチゴミルクゼリー	豚肉 とり肉 豆腐 豆乳	牛乳 アガー	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 いちごジャム	米ぬか油 ごま油	759	17.7	26.3	2.8
14	火	飲用牛乳 きなこ揚げパン 粒マスタードサラダ ポトフ	きな粉 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン セロリー にんにく 生姜 たまねぎ	ねじりパン 砂糖 ジャガ芋	油 米ぬか油	690	15.1	38.3	2.5
15	水	飲用牛乳 五穀ごはん 魚のカレー焼き 五目きんぴら 白菜の味噌汁	小豆 シロイトタラ かつお節 かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう れんこん たまねぎ 白菜 ねぎ	米 大麦 きび あわ 砂糖	米ぬか油 ごま油	659	22.0	23.4	2.9
16	木	飲用牛乳 麦ご飯 のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ	とり肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 大麦 ジャガ芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま	762	14.1	21.1	2.8
17	金	飲用牛乳 胸ヶ根ソースかつ丼(麦ご飯) ポイルキャベツ 大根とわかめのみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガ芋	油	785	14.8	30.2	2.5
20	月	飲用牛乳 ポパイピラフ カラフルピクルス イタリアンポテトスープ	とり肉 レンズ豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ コーン 大根 きゅうり キャベツ マッシュルーム グリーンピース	米 大麦 砂糖 ジャガ芋 パン粉	マーガリン 米ぬか油	647	15.6	28.1	2.8
21	火	飲用牛乳 五目あんかけ焼きそば 生揚げの中巻スープ 元氣ヨーグルト	とり肉 いか かまぼこ うずら卵 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 干ししいたけ たまねぎ 白菜	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	773	18.1	31.8	2.8
22	水	飲用牛乳 枝豆ご飯 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁	とり肉 卵 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	米ぬか油 白ごま	749	16.6	29.8	2.9
23	木	飲用牛乳 麦ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ	とり肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん なら	生姜 にんにく 干ししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	742	16.2	30.9	2.5
24	金	飲用牛乳 ハッシュドビーフ オニオンレッシングサラダ くだもの	牛肉 レンズ豆	生クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉	たまねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン レモン くだもの	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	806	10.6	30.6	2.7
27	月	飲用牛乳 たけのご飯 かつおの香味揚げ 春野菜のおかか和え みぞれ汁	油揚げ かつお かつお節 とり肉	牛乳	にんじん アスパラガス 小松菜	たけのこ 生姜 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう 大根 なめこ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋	油 米ぬか油	727	21.3	23.1	2.7
28	火	飲用牛乳 ミートソーススパゲティ コーンフレークサラダ フルーツポンチ	とり肉	牛乳 寒天	パセリ粉 にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	マカロニ・スパゲッ ティ 砂糖 小麦粉 コーンフレーク	米ぬか油	811	14.9	22.6	2.9
30	木	飲用牛乳 ごはん ホイコーロー 中華サラダ 粟米湯(ヌーミョウ)	豚肉 みそ とり肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	852	14.7	30.1	2.8

※ 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15回

u

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 (μgRAE)	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	750	16.1	27.9	2.7	358	111	3.4	260	0.33	0.50	23	8.4