令和5年 ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ 4月献立表 ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

豊溪中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
10	月	・たけのこご飯・ 牛乳 ・がめ煮 ・野菜のゆかり和え	鶏もも　油揚げ　飲用牛乳 さつま揚げ　生揚げ	精白米　もち米 米ぬか油　三温糖 板こんにゃく じゃがいも	新たけのこ　にんじん　しょうが　ごぼう れんこん　干ししいたけ　さやいんげん キャベツ	729	16.0
11	火	・ご飯・ 牛乳 ・鯖のカレー焼き ・野菜の和風ごま炒め ・たっぷり野菜のみそ汁	飲用牛乳　さば　油揚げ 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ）	精白米　米ぬか油 三温糖　炒りごま（白） じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん キャベツ　こまつな　だいこん たまねぎ　えのきたけ	693	18.6
12	水	・レーズンシナモンロール ・牛乳 ・春野菜のクリーム煮 ・春キャベツのソテー	飲用牛乳 鶏もも　調理用牛乳 クリーム	ぶどうパン ﾘﾌﾄﾏｰｶﾞﾘﾝ ざらめ糖　米ぬか油 じゃがいも　薄力粉 有塩バター	にんじん　新たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　グリンピース こまつな　粒コーン	820	12.6
13	木	・キムチチャーハン・ 牛乳 ・棒ぎょうざ ・五目さっぱりスープ	鶏もも 飲用牛乳　ぶたひき肉 生揚げ	精白米　おおむぎ 米ぬか油　ごま油　ぎょうざの皮 でん粉	しょうが　にんにく　はくさいキムチ にんじん　たまねぎ　万能ねぎ　キャベツ にら　根深ねぎ　干ししいたけ　たけのこ はくさい　こまつな	698	16.6
14	金	・衣笠丼・ 牛乳 ・ 京風みそ汁 ・ 抹茶ケーキ	油揚げ　かまぼこ 鶏卵　飲用牛乳 生揚げ　米みそ（甘みそ）　調理用牛乳	精白米　おおむぎ　三温糖　さといも 薄力粉　有塩バター 甘納豆（あずき）	にんじん　干ししいたけ たまねぎ　グリンピース だいこん　こまつな	809	14.9
17	月	・大豆入りドライカレー ・牛乳 ・ポパイソテー	鶏ひき肉　黄だいず 飲用牛乳　ベーコン	精白米　おおむぎ 米ぬか油　米サラダ油 でん粉	にんにく しょうが セロリー ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ピーマン 干しぶどう トマト加工品　キャベツ　粒コーン	689	16.0
18	火	・しょうが焼き丼 ・牛乳 ・じゃがいもとわかめのみそ汁 ・ オレンジ	豚肉肩　飲用牛乳　油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）　わかめ	精白米　おおむぎ 米ぬか油　でん粉 じゃがいも	しょうが　たまねぎ 青ピーマン　にんじん　根深ねぎ オレンジ	678	17.0
19	水	・麦ご飯・ 牛乳 ・ 家常豆腐・ わかめサラダ ・フルーツ白玉	飲用牛乳 鶏もも　生揚げ 米みそ（赤色辛みそ）　わかめ	精白米　おおむぎ 米ぬか油　三温糖　上白糖 でん粉　炒りごま（白）　冷凍白玉団子	しょうが　にんにく　干ししいたけ　たけのこ にんじん　根深ねぎ　キャベツ　パインアップル チンゲンサイ こまつな 粒コーン みかん缶　黄桃缶	862	14.1
20	木	・ツナコーントースト・ 牛乳 ・カリカリポテトのサラダ ・押し麦のスープ	ツナ　ピザチーズ 飲用牛乳 鶏もも	胚芽パン　マヨネーズ じゃがいも　揚げ油　米ぬか油 上白糖　おおむぎ	粒コーン　たまねぎ　パセリ　キャベツ にんじん　きゅうり セロリー　こまつな	736	15.6
21	金	・赤飯 ・牛乳 ・鶏のから揚げ ・ 千草和え ・沢煮椀	ささげ　飲用牛乳 鶏もも 豚肉肩	精白米　もち米　炒りごま（黒） でん粉　サラダ油　ごま油 三温糖　すりごま（白）	にんにく　しょうが　キャベツ　だいこん こまつな　えのきたけ　干ししいたけ にんじん　たけのこ	735	15.8
24	月	・あんかけ焼きそば ・牛乳 ・青のりビーンズポテト ・ パインゼリー	鶏もも 飲用牛乳　黄だいず あおのり　粉寒天	蒸し中華めん　米ぬか油　三温糖　でん粉 ごま油　じゃがいも　揚げ油 上白糖	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　たけのこ　はくさい　パインアップル 緑豆もやし　チンゲンサイ　セロリー	785	14.8
25	火	・ご飯 ・牛乳・ 鮭のマヨ味噌焼き ・もやしと油揚げの炒め物 ・ けんちん汁	飲用牛乳　秋鮭 米みそ（淡色辛みそ）　油揚げ 鶏もも　木綿豆腐	精白米　マヨネーズ　米ぬか油　三温糖 板こんにゃく さといも	しょうが　こまつな　緑豆もやし ごぼう　にんじん　だいこん 根深ねぎ	726	19.9
26	水	・ひじきご飯・ 牛乳 ・ じゃがいものそぼろ煮 ・キャベツと小松菜のみそドレサラダ	鶏もも　ひじき　油揚げ 飲用牛乳　鶏ひき肉 米みそ（淡色辛みそ）	精白米　米ぬか油　つきこんにゃく じゃがいも　三温糖 でん粉　ごま油	にんじん　干ししいたけ　しょうが たまねぎ　乾しいたけ　こまつな さやいんげん　キャベツ　きゅうり	766	13.6
27	木	・ご飯 ・牛乳・ ホキのフライ ・ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀ ・かぶの味噌汁	飲用牛乳　ホキ　油揚げ 木綿豆腐 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ）	精白米　薄力粉　生パン粉　乾燥パン粉 揚げ油　上白糖　米ぬか油 じゃがいも	キャベツ　こまつな　たまねぎ　粒コーン レモン果汁　かぶ　かぶの葉　にんじん 根深ねぎ	736	18.5
28	金	・チキンライス ・牛乳 ・キャベツのキッシュ風 ・ ポテトスープ	鶏もも　飲用牛乳 鶏もも　鶏卵 生クリーム　ピザチーズ	精白米　米ぬか油 じゃがいも	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース　トマト加工品 キャベツ　粒コーン　パセリ	738	16.1

※　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)
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

✿ 入学・進級おめでとう ✿