

令和4年

4月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 金	牛乳	ワカメご飯 つくね焼き 貝たくさん味噌汁 2・3年生のみ	牛乳 鶏挽肉 大豆 厚揚げ 味噌 ワカメ	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	レンコン 玉ネギ 人参 ネギ 干椎茸 生姜 南瓜 白菜 小松菜	728	17.4	24.6	4.3
11 月	コーヒー牛乳	ポークカレーライス フレンチサラダ 果物(せとか) 1年生開始	コーヒー牛乳 豚肉 大豆	米 押し麦 小麦粉 じゃが芋 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 りんご キャベツ 胡瓜 コーン せとか	870	12.4	26.6	3.2
12 火	牛乳	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 抹茶ムース	牛乳 生クリーム 鶏肉 鶏卵 油揚げ 竹輪 青のり アガー	うどん 小麦粉 コンニャク 里芋 米油 揚げ油 砂糖	ゴボウ 人参 大根 白菜 小松菜 ネギ	796	14.7	36.3	3.1
13 水	牛乳	ご飯、海苔の佃煮 生揚げと野菜のそぼろ煮 のらぼう菜のゴマサラダ	牛乳 鶏挽肉 厚揚げ 豆乳 海苔	米 片栗粉 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	生姜 玉ネギ 人参 タケノコ 干椎茸 いんげん 白菜 のらぼう菜	828	16.9	34.2	2.0
14 木	牛乳	むすびパン ポテトグラタン パイザンヌスープ	牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米油 バター	玉ネギ 人参 マッシュルーム ニンニク キャベツ カブ カブ(葉)	881	15.4	41.8	4.2
15 金	牛乳	かやくご飯 干草焼き 里芋とゴボウの味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏挽肉 鶏卵 厚揚げ 味噌 ひじき	米 里芋 コンニャク 米油 砂糖	干椎茸 人参 玉ネギ ほうれん草 ごぼう 大根 小松菜 ネギ	736	19.1	30.6	3.9
18 月	牛乳	中華丼 ワカメとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 エビ ちりめんじゃこ 寒天 ワカメ	米 片栗粉 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	ニンニク 生姜 干椎茸 木くらげ タケノコ 人参 ネギ 白菜 青梗菜 大根 胡瓜	723	16.0	27.9	2.8
19 火	牛乳	筍ご飯 魚の竜田揚げ かき玉汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 タラ 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖	タケノコ 人参 いんげん 生姜 玉ネギ ネギ ほうれん草	713	19.4	26.6	4.3
20 水	牛乳	スパゲティミートソース コーンサラダ	牛乳 チーズ 豚挽肉 大豆	スパゲティ 米粉 オリーブ油 米油 砂糖	ニンニク セロリ 玉ネギ 人参 マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン	779	17.6	32.7	3.0
21 木	牛乳	五目寿司 鶏肉の照り焼き 若竹汁、オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 カマボコ 油揚げ 豆腐 海苔 ワカメ アガー	米 片栗粉 米油 砂糖	人参 干椎茸 干瓢 レンコン 菜花 生姜 玉ネギ タケノコ 白菜 ネギ みかんジュース みかん缶	767	16.7	28.2	3.3
22 金	牛乳	ご飯、焼ききしししゃも 揚げじゃが金平 呉汁	牛乳 子持ちしししゃも 豚挽肉 鶏肉 豆腐 大豆 味噌	米 コンニャク じゃが芋 米油 揚げ油 砂糖	人参 ゴボウ 大根 白菜 小松菜 ネギ	748	17.3	31.0	2.8
25 月	牛乳	ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏肉 海苔	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 米油 砂糖	生姜 ニンニク 玉ネギ 人参 コーン いんげん もやし 小松菜	770	13.8	28.8	2.3
26 火	牛乳	シュガーバターコッペ ポークビーンズ もやしのサラダ	牛乳 豚挽肉 大豆 海苔	黒砂糖パン じゃが芋 マーガリン 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	玉ネギ 人参 胡瓜 トマトピューレ もやし	795	14.6	39.2	3.0
27 水	牛乳	チキンライス ハニーサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 マカロニ じゃが芋 米油 揚げ油 バター はちみつ	トマトジュース 玉ネギ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ 胡瓜 セロリ コーン 小松菜	759	11.7	37.8	3.5
28 木	牛乳	ご飯、魚のあずま煮 菜花の甘味噌かけ 和風だしの野菜スープ	牛乳 ホキ 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 ゴマ油 米油 ゴマ 砂糖	キャベツ 菜花 人参 大根 もやし ネギ	789	16.5	30.9	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

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	779	15.9	32.0	3.2	392	112	3.0	288	0.31	0.48	22	8.4