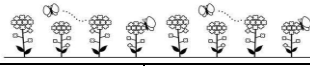
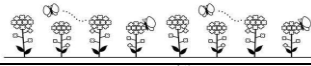




令和5年



4月献立表



谷原中学校

実施日	日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				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		1食あたり	たんぱく質	脂質	塩分量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
10	月		<入学・進学お祝い献立> 黄金赤飯 鶏の照り焼き 野菜の磯和え 菜の花のすまし汁 牛乳	小豆 鶏肉 かまぼこ	牛乳 刻みのり わかめ	ごまつな にんじん 和種なばな	しょうが もやし たまねぎ 乾しいたけ	米 もち米 さつまいも	炒りごま ごま油	717	17.2	24.9	2.8
11	火		揚げパン 鶏肉といんげん豆のトマト煮込み りんごドレッシングサラダ 牛乳	鶏肉 いんげんまめ	牛乳 クリーム	にんじん トマト トマトピューレ パセリ ごまつな 赤パプリカ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン りんご	コッペパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 揚げ油 有塩バター	751	14.3	40.9	2.3
12	水		高野豆腐のそぼろ丼 華風きゅうり 根菜のごま味噌汁 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ えのきたけ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも	油 炒りごま ごま油 すりごま	782	16.4	25.5	3.3
13	木		チキンライス コーンポテト ABCスープ 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリルピース スイートコーン セロリー キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	油 有塩バター	692	13.0	24.2	2.9
14	金		麦ご飯 切り干し大根の卵焼き みそドレッシング けんちん汁 牛乳	鶏卵 米みそ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん	切干しだいこん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 ごんにやく じゃがいも	油 炒りごま ごま油	775	15.1	31.4	2.2
15	土		カレーライス フレンチサラダ オレンジゼリー 牛乳	 豚肉	牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ スイートコーン りんごジュース	七分つき米 麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油	864	11.6	27.2	2.9
18	火		家常豆腐丼 もやしと小松菜のからし和え わかめスープ 牛乳	生揚げ 豚肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく たけのこ 乾しいたけ キャベツ ねぎ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	782	16.3	27.6	3.5
19	水		タンメン ちくわの二色揚げ 果物(ぼんかん) 牛乳	 豚肉 鶏卵 焼き竹輪	牛乳 あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ もやし たけのこ ぼんかん	蒸し中華めん 薄力粉	油 ごま油	716	17.1	31.2	3.4
20	木		たけのこご飯 魚のマヨネーズ焼き ごま和え かきたま汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 鮭 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	マヨネーズ (イッグルー) すりごま	759	19.7	31.4	2.7
21	金		ゆかりご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 さつまいも汁 牛乳	鶏肉 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが ごぼう だいこん	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも しらたき	油 揚げ油	888	12.4	29.9	2.8
24	月		ホイコーロー丼 広東風スープ 元気ヨーグルト 牛乳	 八丁味噌 豚肉 絹豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい 乾しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	798	16.4	26.1	2.9
25	火		ジャンバラヤ 白身魚のマリネ マカロニスープ 牛乳	鶏 ウインナー ホキ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ ごまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン 黄パプリカ セロリー キャベツ	米 麦 薄力粉 砂糖 シエルマカロニ	有塩バター 油 揚げ油	812	16.5	33.6	3.3
26	水		麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 牛乳	豚肉 米みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 乾しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 普通はるさめ	油 ごま油 すりごま	811	15.4	29.5	3.5
27	木		千葉県産ふさこがね<今月のお米> ハンバーグ ほうれん草のソテー わかめのみそ汁 牛乳	豚肉 鶏卵 大豆ミート ベーコン 米みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう ごまつな	たまねぎ しょうが スイートコーン えのきたけ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	874	17.1	27.9	3.2
28	金		練馬スパゲッティ 野菜サラダ ぶどうゼリー 牛乳	オイルツナ 刻みのり 飲用 粉寒天		だいこん ごまつな にんじん	だいこん キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ ぶどうジュース	スパゲティ 砂糖	油	739	15.8	32.4	3.1

※ 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	1食あたり (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	784	15.6	29.6	3.0	363	116	3.2	250	0.36	0.44	20	8.4

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になり

☆今月の産地

北海道空知…七分つき米

和歌山県紀ノ川町…ぼんかん

米…千葉県産ふさこがね

五十嵐農園…小松菜・大根