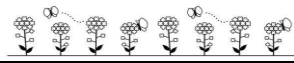
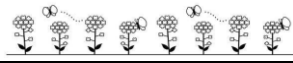


令和6年度



4月献立表



谷原中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日 曜	献 立 名	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10	水	コメッコポークカレー フレンチサラダ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン オレンジジュース	米 じゃがいも 米粉 砂糖	油	826	11.6	27.3	2.5
11	木	<入学・進級お祝い献立> 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	ささげ 鶏もも かまぼこ	飲用牛乳 刻みのり	ごまつな にんじん なばな	しょうが キャベツ ねぎ 干ししいたけ	米 もち米 さつまいも	炒りごま ごま油	733	17.5	26.3	2.8
12	金	ココア揚げパン 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 いんげんま水煮	飲用牛乳 クリーム	にんじん パセリ トマト缶 ごまつな トマトピューレー 赤ピーマン	にんにく しょうが セロリ 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	ねじりパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	揚げ油 バター	745	14.1	41.0	2.3
15	月	豚丼 辣白菜 わかめスープ 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ はくさい だいごん ねぎ	米 つきごんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	622	16.5	30.2	2.9
16	火	<今月のお米> 千葉県産ふさががね ハンバーグのトマトソースがけ ほうれんそうのソテー コーンスープ 牛乳	豚肉 レンズまめ ベーコン 鶏肉	飲用牛乳	トマトピューレ ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン スイートコーン セロリ	米 パン粉 砂糖 マカロニ でん粉	油	882	16.1	30.3	2.7
17	水	たけのご飯 魚のマヨネーズ焼き きゃべつのごま和え じゃがいもの味噌汁 牛乳	油揚げ さけ 米みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん パセリ	たけのこ たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま	731	18.0	28.4	3.0
18	木	タンメン ちくわの二色揚げ 果物(柑橘類) 牛乳	豚肉 焼き竹輪	飲用牛乳 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 緑豆もやし たけのこ 柑橘類	蒸し中華めん 薄力粉	ごま油 油 揚げ油	710	17.0	30.9	3.4
19	金	麦ご飯 和風卵焼き みそドレサラダ 沢煮椀 牛乳	豚肉 鶏卵 米みそ 鶏もも	飲用牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ だいごん 干ししいたけ ごぼう たけのこ	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖 つきごんにやく	油 ごま油	716	14.5	27.9	2.0
20	土	チキンライス パセリポテト きゃべつスープ 牛乳	鶏もも カットウインナー	飲用牛乳	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ しめじ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	油	630	12.6	25.0	2.6
22	月	振替休業日										
23	火	きびご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 牛乳	豚肉 米みそ 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ たまねぎ 緑豆もやし きゅうり	米 きび 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 すりごま	776	15.9	31.0	3.5
24	水	ゆかりご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 さつま汁 牛乳	鶏肉 豚肉 米みそ	飲用牛乳	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 だいごん	米 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも しらたき	油 揚げ油	885	12.4	29.9	2.8
25	木	練馬スバゲッティ じゃことキャベツのサラダ グレープゼリー 牛乳	ツナ	刻みのり 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	だいごん ごまつな にんじん	だいごん キャベツ ぶどうジュース	スバゲティ 砂糖	油 ごま油	717	19.2	28.0	3.5
26	金	ジャンバラヤ ししゃものマリネ マカロニスープ 牛乳	鶏肉 カットウインナー 豚肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 青ピーマン 赤パブリカ ごまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン 黄パブリカ キャベツ	七分つき米 薄力粉 砂糖 米粉マカロニ	油 揚げ油	675	16.2	46.0	3.9
30	火	豚肉のコチュジャン丼 広東スープ 元氣ヨーグルト 牛乳	豚肉 米みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが ごぼう キャベツ 緑豆もやし はくさい	米 砂糖 でん粉	油 炒りごま ごま油	775	17.2	27.2	2.9

※ 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14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	745	15.6	30.6	2.9	358	108	3.1	252	0.34	0.43	19	7.7

☆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、山梨県になります。