

令和6年

4月献立表

三原台中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳		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	○	米粉のチキンカレーライス 福神漬け コールスローサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく セロリー たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり ホールコーン	米 押麦 じゃがいも 中ざら糖 米粉 三温糖	米油	803	12.0	28.4	2.9
11	木	○	赤飯 鶏肉のからあげ 3色ごま和え 桜かまぼこのすまし汁	ささげ 鶏もも肉 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん 糸みつば	にんにく 生姜 緑豆もやし 大根 ねぎ	米 もち米 でん粉 三温糖	ごま 米油 ごま油 ごま	701	15.6	31.3	3.1
12	金	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ 清見オレンジ	豚肩肉 黄大豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん トマトピューレ	レモン たまねぎ 清見オレンジ	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 米粉	マーガリン 米油 バター	758	15.2	41.9	2.3
15	月	○	新たけのごごはん 鯖の西京焼き 根菜のごまみそ汁	油揚げ 鯖 白みそ 鶏もも肉 赤みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖	米油 ごま ごま油	736	20.3	34.6	3.5
16	火	○	しらす入りわかめごはん 春野菜と生揚げのうま煮 日向夏	鶏もも肉 鶏むね肉 生揚げ	わかめご飯の素 しらす干し 牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ ふき グリンピース 日向夏	米 こんにやく 三温糖 でん粉	ごま 米油	746	18.9	29.4	2.5
17	水	○	スパゲティナポリソース グリーンサラダ	豚ひき肉 ソーセージ	粉チーズ クリーム 牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 三温糖	米油	806	15.4	38.7	2.8
18	木	○	ごはん 鶏の照り焼き シャキシャキサラダ 青菜と豆腐のみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ	米 三温糖 でん粉	米油 マヨネーズ ごま	782	16.0	35.1	2.4
19	金	○	3色ピラフ カリポテツナサラダ 肉団子トマトスープ	ツナ 豚ひき肉 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ねぎ 生姜	米 押麦 じゃがいも 三温糖 でん粉	米油 バター	729	13.4	30.7	2.5
22	月	○	麻婆豆腐丼 塩ナムル	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁味噌	牛乳	にんじん いら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 大豆もやし	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	700	17.0	30.2	3.0
23	火	○	麦ごはん ししゃもの磯部揚げ 野菜の浅漬け 高野豆腐のみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 凍り豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも 青のり 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ねぎ	米 押麦 薄力粉 でん粉	米油	714	17.2	30.4	2.7
24	水	○	チキンライス イタリアンスープ アップルゼリー	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ イナアガー	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 マッシュルーム グリンピース にんにく セロリー ホールコーン りんご リンゴジュース	米 三温糖 パン粉 上白糖	米油	711	15.6	25.2	2.9
25	木	○	ごはん さばの文化干し 切干大根の煮物 けんちん汁	さば文化干し 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	切干し大根 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 こんにやく じゃがいも	米油	765	15.5	36.0	3.2
26	金	○	セルフツナポテトサンド フレンチサラダ ミネストローネ	ツナ 鶏むね肉 黄大豆	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく セロリー	コッペパン じゃがいも 三温糖 シエルマカロニ	米油 マヨネーズ	704	17.4	36.7	2.9
30	火	○	春キャベツの回鍋肉丼 にらたまスープ 河内晩柑	豚肩肉 赤みそ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン いら	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ 河内晩柑	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	729	16.4	26.4	3.2

※ 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	742	16.1	32.6	2.9	358	109	2.7	239	0.30	0.48	16	6.8
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

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂(2020年版)になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂(2015年版)を基に作成されています。