

4月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



R6.4 横越中学校

日(曜)	予定献立	赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		栄養価
		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
9日(火)	マーボー丼(ごはん)	とうふ 豚肉 だいす みそ		にら	ねぎ にんにく メンマ しょうが ししいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 781 kcal
	もやしのナムル			こまつな	もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	たんぱく質 33.1 g
	お祝いデザート		豆乳加工品		いちご	砂糖 水あめ		脂質 24.6 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g
10日(水)	麦入りパプリカライス					米 麦	油	エネルギー 850 kcal
	ほたてとあさりのクリームソース	ほたて 鶏肉 あさり 白いんげんまめ	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		油 ホワイルウ	たんぱく質 34.5 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ		油	脂質 21.6 g
	飲むヨーグルト		牛乳 脱脂粉乳			砂糖 水あめ		食塩相当量 2.3 g
11日(木)	ごはん					米		エネルギー 785 kcal
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも		たんぱく質 30.6 g
	カレイの南蛮漬け	あぶらかれい			しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 25.8 g
	ごまネーズあえ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	すりごま 卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.5 g
12日(金)	ごはん					米		エネルギー 798 kcal
	けんちん汁	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく	油 ごま油	たんぱく質 31.4 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 レバー			たまねぎ	でん粉 パン粉	油	脂質 24 g
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	砂糖	油	食塩相当量 3.2 g
15日(月)	ごはん					米		エネルギー 768 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらす 砂糖	油	たんぱく質 28.4 g
	鉄火みそ	だいす みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 19.4 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	食塩相当量 2.3 g
16日(火)	乾燥ブルー				ブルー			
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2 g
	ポークカレー(麦ごはん)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも	カレー粉 油	エネルギー 779 kcal
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	たんぱく質 24.8 g
17日(水)	清見オレンジ				清見オレンジ			脂質 19.9 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2 g
	ごはん					米		エネルギー 777 kcal
	五目汁	生揚げ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	こんにゃく		たんぱく質 27.3 g
18日(木)	さばのたつた揚げ	さば				でん粉	油	脂質 31.3 g
	のりすあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			食塩相当量 1.8 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 751 kcal
18日(木)	春キャベツのみそ汁	油揚げ みそ			ねぎ キャベツ	じゃがいも		たんぱく質 27.4 g
	チキンたれかつ	とり肉				パン粉 砂糖	油	脂質 20.3 g
	コーン入りひたし			こまつな にんじん	もやし とうもろこし			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					

日(曜)	予定献立	赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		栄養価
		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
19日(金)	ごはん							エネルギー 776 kcal
	春野菜の煮物	豚肉 竹輪 がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ぶき	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 38.2 g
	赤魚の白しょうゆ焼き	赤魚				砂糖		脂質 21.6 g
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ねりごま すりごま	食塩相当量 2.6 g
22日(月)	牛乳		牛乳					
	いりこ入り菜めし		かたくちいわし	大根葉		米 ぶどう糖		エネルギー 798 kcal
	かきたま汁	卵 とうふ		こまつな にんじん	ねぎ	でん粉		たんぱく質 31.9 g
	白身魚フライ	たら				パン粉 小麦粉	油	脂質 24.7 g
23日(火)	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 2.5 g
	ヨーグルト		乳製品 糖天					
	牛乳		牛乳					
	豆腐の中華煮	あさり とうふ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい ししいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 30.9 g
24日(水)	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質 23.6 g
	いちご				いちご			食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 749 kcal
25日(木)	じゃがいものみそ汁	とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 30.8 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉	油	脂質 22.9 g
	切干し大根のやきそばソース炒め	豚肉	あおのり	にんじん ピーマン	切干しだいこん もやし		油	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
26日(金)	ごはん					米		エネルギー 756 kcal
	だけのごはん	油揚げ		にんじん	たけのこ	米 砂糖		たんぱく質 32 g
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 32 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 27.7 g
26日(金)	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	アーモンド	食塩相当量 3.4 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 852 kcal
26日(金)	カレーコンソメスープ	白いんげん豆 ペーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ セロリー			たんぱく質 34.1 g
	ハンバーグのケチャップソースかけ	豚肉 牛肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖		脂質 25.8 g
	ポテトサラダ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 4 g
	牛乳		牛乳					
30日(火)	ごはん					米		エネルギー 797 kcal
	もずくのみそ汁	とうふ みそ	もずく	にんじん	ねぎ えのきたけ			たんぱく質 31.7 g
	ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 27 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	食塩相当量 2.6 g
30日(火)	牛乳		牛乳					
	一日あたりの平均	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 24.1 g	食塩相当量 2.6 g	カルシウム 424 mg	鉄 3.9 mg	