



4月 学校給食予定献立表

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜 日	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色やさしい	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	
8	月	○	麦ご飯	ホイコーロー 春雨サラダ わかめスープ レモンソーダゼリー	豚肉 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	エ 828 たん 28.9 脂 16.3 塩 3.3
9	火	入学式のため、給食はありません。									
10	水	○	ご飯	とりのから揚げ 和風サラダ キャベツの味噌汁	とり肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ もやし しょうが	米 砂糖 片栗粉 おつゆふ	サラダ油	エ 848 たん 39.3 脂 23.9 塩 2.9
11	木	○	入学・進級お祝い献立 いろいろ ご飯	銀だら西京焼き 千草和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	エ 800 たん 28.3 脂 21.4 塩 3.1
				ポークカレー じゃこ昆布サラダ たこ天 清見オレンジ	豚肉	牛乳	こまつな にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ きよみオレンジ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま ごま油	エ 829 たん 31.6 脂 19.5 塩 3.6
				スコッチエッグ えだまめサラダ カレーポトフ アセロラゼリー	たまご とり肉 豚肉 ハム ウインナー	牛乳	さやいんげん にんじん	キャベツ 玉ねぎ えだまめ きゅうり コーン	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	アーモンド マーガリン	エ 850 たん 31.0 脂 32.8 塩 3.2
				ぎょうざ きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 かみかみ大豆	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	長ねぎ きゅうり たけのこ コーン 干しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	エ 860 たん 31.5 脂 24.5 塩 3.0
17	水	○	ご飯	まんだいの香味揚げ かぼちゃの煮物 具だくさん豆乳汁 カルディヨーグルト	まんだい 豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	長ねぎ しょうが 大根 ごぼう 白菜 にんにく	米 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま	エ 873 たん 35.1 脂 20.4 塩 2.8
18	木	○	ご飯 (ふりかけ)	生揚げのいそべ巻き ごま和え 豚汁	生揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里いも 砂糖	サラダ油 ごま	エ 841 たん 35.4 脂 27.1 塩 3.1
19	金	○	麦ご飯	あじのアーモンドフラ ひじきの五目煮 若竹汁 ウエハース	豆腐 とり肉 油揚げ 大豆	牛乳	さやいんげん にんじん	たけのこ えのきたけ	米 麦 砂糖	サラダ油	エ 837 たん 32.7 脂 27.0 塩 2.9
22	月	○	たけのこ ご飯	ししゃものピリ辛揚げ こんにゃくサラダ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮	厚揚げ 豚肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	エ 826 たん 32.6 脂 27.4 塩 2.8
23	火	○	麦ご飯	チンジャオロースー わかめサラダ 春雨スープ フルーツ杏仁	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しょうが	米 麦 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	エ 803 たん 30.7 脂 18.2 塩 3.0
24	水	○	麦ご飯	鮭のからし味噌焼き ばいせんゴマ和え 五目汁 黒糖ピーンズ	鮭 とり肉 大豆 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 こまつな にんじん	もやし 長ねぎ 大根 キャベツ	米 里いも 麦 砂糖	ごま	エ 813 たん 38.1 脂 21.8 塩 2.4
25	木	○	焼きそば	つくねハンバーグ ブロッコリーサラダ レモンカスタードタルト	とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ	焼きそばめん	サラダ油	エ 804 たん 29.9 脂 38.0 塩 3.6
26	金	○	ご飯	さばのカレー焼き 切り干し大根の煮物 小松菜とねぎの味噌汁 型抜きチーズ	さば 豆腐 油揚げ とり肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	長ねぎ 玉ねぎ だいこん	米 砂糖	サラダ油	エ 826 たん 37.7 脂 25.5 塩 3.2
給食回数 14 回							学校給食 摂取基準 (中学生)	熱量：830kcal たんぱく質：全体の13～30% 脂質：摂取1群～全体の25～30% 食塩：2.5g以下	4月 平均値	エ 831	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。										たん 33.1	
										脂 24.6	
										塩 3.3	

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

ご入学、ご進級おめでとうございます。
今年度も、公津の杜中学校共同調理場の調理室からみなさんの給食をおとどけし
ます。バランスよく食べて、健康にすごしてください。

