

## 4月 学校給食予定献立義

## 令和2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)

日日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	1340		1 12									<del></del>	
日 日 中央 主食		曜日	牛乳	献立名							<b>~</b> ~	ギー (kcal)	
1	В									主にエネルギーになる		- たんぱ	《く質 (g)
7				主食	副食	魚・肉・たまご	牛乳・乳製品		その他の野菜	り群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	上脂質 食塩	(g) (g)
1							牛乳				サラダ油	エ	836
1	7	١,	$\bigcirc$	广省后		油揚げ		ほうれん草	玉ねぎ ごぼう		ごま	た	29.6
8 水 ○ まご飯	'		)			豆腐			キャベツ 大根	里芋	ごま油	脂	22.9
9 本 ○ 麦ご飯 200のから掛げ 2位 100 かっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかった 200 かっかっかっかっかっかっかっかっかった 200 かっかっかっかっかった 200 かっかっかっかっかった 200 かっかっかっかった 200 かっかっかっかった 200 かっかっかっかっかった 200 かっかっかっかった 200 かっかっかっかった 200 かっかっかっかった 200 かっかっかっかった 200 かっかっかっかっかっかっかった 200 かっかっかっかっかった 200 かっかっかっかっかっかった 200 かっかっかっかった 200 かっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかった 200 かっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっか					アセロラゼリー							塩	2.9
9     本 ○     麦丘郎     知義子ライ キャベツの除物計     勝嗣子 の力 を見し の表別の 対象に のまは のまは のまは のまは のまは のまは のまは のまは のまは のまは	8	水	0	# 0 # v	<b>3 器 0 器 0</b> 入学 3	式のため、	給食はあ	5りません	J。 O器(	a 発 る 位	\$ 0 <del>\$</del>	0	
本の						とり肉	牛乳	にんじん	しょうが	米 麦	サラダ油	エ	868
***	9	木	$\bigcirc$	表ご飯	和風サラダ	油揚げ	のり	こまつな	えのきたけ			た	36.0
大字連線形が構立		1	)	Q C iiα	キャベツの味噌汁							脂	22.7
10 金									+	+		塩	2.8
10 金 ○   お赤紋   すまし十   かまはこ   ほうれん草   いまっつ   もで   でも   でも   でも   でも   でも   でも   で		入学	・進級お	いわい献立			牛乳				サラダ油	エ	827
13 月   13 月   15   15   15   15   15   15   15	10	<b>~</b>		七十年					長ねぎ		ごま	た	36.8
13 月   ○	10	並	$\circ$	の小奴		かまはこ		はつれん早		砂糖		脂	19.1 2.7
13 月   ○						死内	<b>井</b> 回	1- 4 1  4	*** > 10	NZ	サラダ油	塩	873
14   以			0	ご飯		勝均	午乳				ブラタ油ごま油	エ	31.1
14   以   ○   元   元   元   元   元   元   元   元   元	13	月						にり			ごま	た 脂	25.7
14   以											Ca	塩	2.9
14   以   ○						一一	<b>片</b>	1-6.1.6.	+		サラダ油	工	<u>2.9</u> 867
14   大			_	ご飯		<i>₹</i> 7.1%]				<b>A</b>	グラダ油ごま	た	34.7
15   水   日報回ハン   「パセリ   日報回ハン   日報回ハ	14	火	0			1	コーノルド	S 24 W 0=	,		28	脂	23.8
15   水   日前日												塩	2.7
15   水   〇   甘納豆パン   甘納豆パン   ボトフ   ボトフ   ボトフ   ボーフ   ボーフ   ボーフ   ボーフ   ボーフ   ボーフ   ボーフ   ボーフ   ボーフ   ボーク   ビルボル   ボーク   大根   ごは   ビルボル   ボーク   ボーク   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ボーク   ビルボル   ボーク   ビルボル   ボーク   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ボーク   ビルボル   ボール   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ビルボル   ビルボル   エルボル   ビルボル						たまご	牛乳.	にんじん	ごぼう	甘納豆パン	サラダ油	工	776
15   水   〇   日朝日ハク   水トフ   ハブナー   下・アルー			_				1 50			じゃがいも	ごま	た	23.6
16   木 O   麦ご飯	15	水	$\circ$	甘納豆パン				, ,			25	脂	20.8
The   Th										57 173		塩	2.7
16 木 ○ 麦ご飯 しそ巻きぎょうざ 2本 じゃこ昆布サラダ						豚肉	牛乳	にんじん		米 麦	サラダ油	工	885
10   大	40	_		± - "&C						じゃがいも	バター	た	28.9
17 金	16	$\wedge$	$\circ$	麦こ販						小麦粉	ごま油	脂	26.7
17 金 ○ 「ご飯 おかかあえ (のり)							ちりめん				ごま	塩	3,0
17   立	17				いわしの梅煮	豚肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう	米	サラダ油	エ	871
1		金	0		おかかあえ		のり	こまつな				た	32.5
20 月 〇 麦ご飯     生揚げのそぼろあんかけ ボバイイラダ かぶの味噌汁 かわぶし かぶの味噌汁 かりあぶし 油揚げ とり肉 かりぼうゃの素物 沢素わん ミックスナッツ ま作りハンバーグ ひじきと豆のサラダ					豚汁					小麦粉		脂	18.1
20 月 〇 麦ご飯     ボバイサラダ かぶの味噌汁 かぶのは噌汁 かぶのは噌汁 かぶのは噌汁 かぶのは噌汁 かぶのは噌汁 かがあぶし 地揚げ 単原 中乳 にんじん ではう 大根 スのきだけ 干ししいだけ 受験 がぼちゅの煮物 沢煮わん ミックスナッツ ま作りハンバーグ はの とこのサラダ コンソメスープ 大豆 たまご チーズ ねぎ レン・かい を聴 フェイスト クロ とこのサラダ カス たまご チーズ ねぎ レンが しゃがい を聴 アイスト カム とり肉 コーグルト ピーマン パイン をき はいせんゴマ和え じゅがいもの味噌汁 かかちばんかん たこ天 おいっかでも方汁 漬房 カンショ 豚肉 こまつな まねぎ キャベツ おぶい かわちばんかん たこ での カマコあえ おじゃがも方汁 漬房 カンショ 豚肉のごまだれ焼き ひじき こまつな まなが にあいん だけのこ から あい かかかみかみ 大豆 ちくわ 古田 素 カンかかみかみ大豆 ししゃものゴマフライ 豚肉 中乳 にんじん たけっこ ねぎ 大根 カンかから 大根 カンカンカンカンカンカ 大豆 たくり肉 コーグルト こまつな ほうれん だけのこ ねぎ カンカンカンカ大豆 地脂げ 大豆 中乳 にんじん こまつか にんじん たけっこ ねぎ かい かかかかみかみ大豆 地脂げ 大豆 中乳 にんじん こまっか にんじん たけっこ ねぎ 大根 カンカンカンカンカンカー カッカ・カンカンカー は アーマッコ・ 大根 積泉オレンジ 豚肉のごまだれ焼き ひしきの五日素 五日汁 カンカンカンカス は 大豆 中乳 にんじん こまつか にんじん カース 大根 素肉 カンカンカンカー 大根 大根 カンカンカンカー 大根 大根 大田 から 大根 積泉オリンリーサラダ ちくり 青のり ブロッコリー 横巻モ みかん缶 横巻き そば アーマッコリーサラダ ちくり 青のり ブロッコリー 横巻モ みかん缶 横巻 カンん カーマッコリー 横巻モ みかん缶 横巻き そば アーマー・カース 横巻モ みかん缶 横巻 カンん カー マー・カー 大根 素のり ブロッコリー 横巻モ みかん缶 横巻 カンん カース 大根 素のり ブロッコリー 横巻モ みかん缶 横巻 カンカー 大根 大根 カンカンカー 大根 大根 素のり ブロッコリー 横巻モ みかん缶 横巻 カンカー フロッコリー 横巻モ みかん缶 横巻 カンカー アーマー・カース 大根 大田 なん 大根 大田 かん 本れ 本れ マー・アッ 焼き そば アーマー・カース 大根 大田 かん カー マー・ファッコリー 横巻モ みかん 大根 大田 かん カー マー・アー・ 大根 大田 かん カー・カース 大根 カー・フロ・ファー・ 大田 さん エム マー・アー・ 大根 カー・フロ・ファー・ 大田 さん マー・アー・ 大根 カー・フロ・ファー・ 大田 さん マー・アー・ 大田 さん マー・アー・ 大田 本れ マー・アー・ マー・アー・ 大田 本れ マー・アー・ 本れ 本れ 本れ エー・アー・ 本れ					黒むしパン					黒糖		塩	2.9
20   月   日   日   日   日   日   日   日   日   日					生揚げのそぼろあんかけ	生揚げ	牛乳	にんじん	かぶ	米 麦	サラダ油	エ	886
1	20	ы	$\circ$	表广衙	ポパイサラダ	とり肉	ちりめん	ほうれん草	ねぎ もやし	砂糖	ごま	た	39.0
全型   大田   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	20	D		夕し以	かぶの味噌汁	かつおぶし			しょうが	片栗粉		脂	30.7
21 火 〇     ご飯     かぼちゃの煮物 沢煮わん ミックスナッツ     豚肉     かぼちゃ     えのきたけ 干ししいだけ     砂糖       22 水 〇     ご飯     手作りハンバーグ ひじきと豆のサラダ コンソメスープ 型抜きチーズ     牛肉 豚肉     牛乳 大豆 たまご チース トマト     にんじん トマト 技豆 キャベツ ねぎ     米 バン粉 じゃがい ねぎ       23 木 〇     ビザ トースト     春野菜サラダ ヨーグルトあえ     ナーズ とり肉     ニまつな ヨーグルト     エねぎ キャベツ 横尾田 みかん缶 パイン缶     砂糖       24 金 〇     麦ご飯     さばのカレー焼き はいせんゴマ和え じゃがいもの味噌汁 かわちばんかん     油揚げ     チンゲンサイ キャベツ えのきたけ カカらばんかん     玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ カカらばんかん     米 麦 じゃがい おふ かわちばんかん       27 月 〇     たこ天 のりマヨあえ おじゃがも方汁 清見オレンシ 豚肉のごまだれ焼き ひじきの五目煮 五目汁 かみかみ大豆     とり肉 とり肉 漁場け 大豆     牛乳 こよつな さやいんげん たしたこまつな さやいんげん たしたこくりんご たけのこ ねぎ 大根     とり肉 かり たにくいんご たれいのこ なるさ たれいのこ なるさ たれいのこ たれいの たれいのこ た												塩	2.7
22   大   ○							牛乳				サラダ油	エ	823
1	21	\J/	$\bigcirc$	广衡		豚肉		かぼちゃ		砂糖	落花生	た	37.0
22   水   ○	_ '		)						干ししいたけ		カシューナッツ	脂	20.1
22   水   〇   ご飯   ひじきと豆のサラダ   大豆 たまご   大豆 大豆   大豆   大豆   大豆   大豆   大豆   大豆											アーモント゛	塩	2.5
22   水   O											バター	エ	889
23   木   〇	22	水	0	ご飯				トムト			オリーブ油	た	39.8
23   木   〇							ナーズ		ねさ	じゃがいも		脂	28.7
23 木 〇 ピザ トースト   春野菜サラダ ヨーグルトあえ   たまごとり肉   トマト 日イマン パイン缶   砂糖 パイン缶     24 金 〇 麦ご飯   さばのカレー焼き ばいせんゴマ和え じゃがいもの味噌汁 かわちばんかん   さば 井乳 チンゲンサイ 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ おふ かわちばんかん     27 月 〇 たけのこ ご飯   たこ天 のりマヨあえ おじゃがもち汁 清見オレンジ 豚肉 ほうれん草 れんこん 大根 清見オレンジ 豚肉 ひじきの五目素 五目汁 かみかみ大豆 上り肉 油揚げ 大豆 大根   にんじん こまつな にんにく りんご たけのこ おぎ 大根   米 麦     28 火 〇 麦ご飯   大根 ラングンサイ エねぎ キャベツ 焼きそば フロッコリーサラダ   麻肉 牛乳 にんじん こまつな にんにく りんご たけのこ ねぎ 大根   こまつな にんにく りんご たけのこ ねぎ 大根 悪婦げ 大豆 原肉 ブロッコリー 黄桃缶 みかん缶   本枠いんげん たけのこ ねぎ 大根 悪路 きゃべツ 焼きそば カウルん田 東肉 カッカル缶 ちくわ カッカリー 大豆 東肉 カッカー ブロッコリー 黄桃缶 みかん缶							<b>上</b> 回	こまった	エわぎ ナ・・・・・・・			塩	2.8 777
23   木   〇   トースト   ヨーグルトあえ   とり肉   ヨーグルト   ピーマン   パイン缶   パイン缶   とり肉   ヨーグルト   ピーマン   パイン缶   米 麦   さばのカレー焼き   ばいせんゴマ和え   じゃがいもの味噌汁 かわちばんかん   たこ天   のりマヨあえ   おじゃがもち汁   清見オレンジ   豚肉   年乳   にんじん   たけのこ   米 表   おじゃがもち汁   清見オレンジ   豚肉   中乳   にんじん   しょうが   なった   大根   清見オレンジ   下されたこまつな   にんじん   しょうが   大根   ボースコン   大根   ボースコン   大根   大豆   ししゃものゴマフライ   大豆   ししゃものゴマフライ   下水の   大豆   ししゃものゴマフライ   下水の   大豆   大豆   大豆   大根   大豆   大根   大豆   大根   大豆   大根   大豆   大根   大根				<b>-&gt;+</b> ₽							ごま	エ	
24 金   ○   麦ご飯   さばのカレー焼き   はいせんゴマ和え   じゃがいもの味噌汁 かわちばんかん   上で、ツ   えのきたけ かわちばんかん   上で、ツ   大で、下こ天   のりマヨあえ   おじゃがもち汁   清見オレンシ   豚肉   上で、カルこん 大根   清見オレンシ   豚肉   上で、カルこん 大根   清見オレンシ   下され焼き   ひじき   こまつな   にんじん   しょうが   にんじん   しょうが   にんじん   しょうが   にんじん   ではのこ   ねぎ   カルのカ   大豆   ししゃものゴマフライ   大豆   ししゃものゴマフライ   大豆   ししゃものゴマフライ   下肉   上のり   大豆   大根   大豆   上のり   大根   上のしん   上のこ   大根   上のり   上のこ   大根   上のこ	23	木	0							砂糖		た	28.0 27.7
24 金   ○   麦ご飯   ばいせんゴマ和え じゃがいもの味噌汁 かわちばんかん   油揚げ   牛乳   にんじん たけのこ こまつな ほうれん草   たけのこ キャベツ がわちばんかん   米 砂糖 おじゃか 清見オレンジ 清見オレンジ     28 火   ○   麦ご飯   豚肉のごまだれ焼き ひじきの五目煮 五目汁 かみかみ大豆   豚肉 とり肉 油揚げ   牛乳   にんじん しょうが こまつな こまつな こもつな さやいんげん たけのこ ねぎ 大根   米 麦 砂糖     30 木   ○   佐きそば   ししゃものゴマフライ ブロッコリーサラダ   豚肉 ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ					コーンルトめん		コーシルト	レーマン	ハコン田			<u>脂</u> 塩	2.9
24 金   ○   麦ご飯   ばいせんゴマ和え じゃがいもの味噌汁 かわちばんかん   油揚げ   牛乳   にんじん たけのこ こまつな ほうれん草   たけのこ キャベツ がわちばんかん   米 砂糖 おじゃか 清見オレンジ 清見オレンジ     28 火   ○   麦ご飯   豚肉のごまだれ焼き ひじきの五目煮 五目汁 かみかみ大豆   豚肉 とり肉 油揚げ   牛乳   にんじん しょうが こまつな こまつな こもつな さやいんげん たけのこ ねぎ 大根   米 麦 砂糖     30 木   ○   佐きそば   ししゃものゴマフライ ブロッコリーサラダ   豚肉 ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ		$\vdash$				<b>さ</b> げ	<b></b>	<i>エンル</i> アンナナノ	まわぎ キかし	业 車	ごま	<u>塭</u> 工	822
24   並							十子し	テンクフリイ		米 麦 じゃがいも	<u>_</u>	た	32.1
27 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	24	金	0	麦ご飯		/田1 <i>物</i> 1 ノ						脂	24.0
27   月   ○   たけのこ						1				00131		塩	2.8
27 月 〇 たけのこ ご飯   のりマヨあえ おじゃがもち汁 清見オレンジ   油揚げ 豚肉   こまつな ほうれん草 れんこん 大根 清見オレンジ     8 火 〇 麦ご飯   豚肉のごまだれ焼き ひじきの五目煮 五目汁 かみかみ大豆 油揚げ 大豆 地揚げ 大豆 ししゃものゴマフライ ブロッコリーサラダ   豚肉 牛乳 にんじん こまつな にんにく りんご かり糖 たけのこ ねぎ 大根     30 木 〇 性きそば   大根 シャカ 大根 ラッカル缶						とり肉	<b>牛</b> 到.	にんじん	+	*	サラダ油	工	808
27   月   日   ご飯   おじゃがもち汁   清見オレンジ   豚肉   日うれん草   れんこん 大根   清見オレンジ   豚肉のごまだれ焼き   ひじきの五目煮   ちくわ   とり肉   たけのこ ねぎ   大根   ししゃものゴマフライ   豚肉   牛乳   にんじん   こまつな   にんにく りんご   砂糖   とり肉   大根   ししゃものゴマフライ   豚肉   牛乳   にんじん   玉ねぎ   キャベツ   焼きそは   ブロッコリーサラダ   ちくわ   青のり   ブロッコリー   黄桃缶 みかん缶			_	たけのこ							がりる油でま	た	29.2
清見オレンジ   清見オレンジ   清見オレンジ   清見オレンジ   清見オレンジ   1	27	月	$\circ$		おじゅがまち汁		,,,			おじゃがもち	_ 5	脂	20.6
Roman					[::0]	ב יויכיו		IS フ1 1/0平		00 0 KN 00		塩	3.0
28 火 り まご飯 ひじきの五目煮					767073000	豚肉	牛乳.	にんじん	_	米 麦	サラダ油	工	856
28   火   O   を		,	_								ごま	た	36.3
は いみかみ大豆 油揚げ 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ 焼きそは   30 木 0 塩きそば 竹口ツコリーサラダ ちくわ 青のり ブロッコリー 黄桃缶 みかん缶	28	火	$\circ$	麦ご飯						-> 110		脂	24.4
Book   Control   Manual												塩	2.7
30 木 0 焼きそば ブロッコリーサラダ ちくわ 青のり ブロッコリー 黄桃缶 みかん缶	30	木		焼きそば		<b>.</b>	牛乳	にんじん		焼きそばめん	サラダ油	工	814
					ブロッコリーサラダ				黄桃缶 みかん缶	MG CIGW/0	9 J9 m	た	36.1
			$\cup$									脂	33,2
												塩	3.3
16 回 ※## 830kcal					16		•	M12-64 -	熟量:830kcal	•		I	842
16 回 回 学校給食 常報: 830kcal 学校給食 たんぱく質: 摂取基準 摂取74 子体の13~30%					10	<u> </u>			たんぱく質:	~30%	4月	た	33.2
※ 投业 7 だの初今により、起立が亦声になる担今がちります。 デフネノださい (中学生)   18頁:摂取神・全体の25~309		<b>※</b> ★オ	拟入荷	の都合により	献立が変更になる場合があります。 献立が変更になる場合があります。	デア承ィ だ	<u></u>		脂質:摂取エネルギー全体	025~30%	平均值	脂	24.3
MINITIAN OF THE PROPERTY OF		〜~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~							食塩:2.5g以下			塩	2.8

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。



