

令和3年度

4 月 予 定 献 立 表

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		主な材料とはたらき						栄養価	
			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杯 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	塩分(g)	
8	木	○	麦ごはん	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワントンスープ 清見オレンジ	豚肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 干しいたけ きよみルツ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白ごま	786 29.4 17.2 2.5	
12	月	○	ご飯	とり肉のから揚げ 2個 和風サラダ 大根のみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが えのきたけ 大根 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	824 34.6 22.3 2.9	
13	火	○	お赤飯 (ごま塩)	さわら西京焼き 春野菜サラダ すまし汁 おいわいクレープ	さわら かつお節 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳	なばな	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	もち米 ささげ 砂糖	サラダ油 黒ごま 白ごま	871 38.7 23.8 3.0	
14	水	○	ご飯	チキンカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	とり肉 サラミ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 白ごま	847 28.1 22.7 3.1	
15	木	○	ご飯	ちばしゅうまい 2個 中華あえ マーボー豆腐 デコボン	たまご 木綿豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ デコボン	米 マロニー 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	891 32.0 27.2 2.7	
16	金	○	麦ごはん (のり)	鮭のオイネーズ焼き かぼちゃのバター煮 沢煮椀	鮭 豚肉	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖	バター サラダ油	871 32.8 27.2 2.7	
19	月	○	麦ごはん	牛丼(具) ごま和え かぶのみそ汁 りんご	牛肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん かぶ葉	しょうが 玉ねぎ かぶりんご	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	820 29.8 21.8 3.1	
20	火	○	焼きそば	ししゃも磯辺フライ 2匹 ポパイサラダ 北海道ヨーグルト	豚肉 かつお節	青のり 牛乳 ちりめん のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	中華そば	サラダ油 白ごま	774 36.0 33.0 3.4	
21	水	○	麦ごはん	たこ天 グリーンサラダ じゃが芋のカレーそぼろ煮 いりこナッツ	豚肉 たこ	牛乳 かえりにぼし	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 アーモンド 白ごま	812 31.5 19.0 2.6	
22	木	○	ご飯	手作りハンバーグ じゃこ昆布サラダ なめこ汁	牛肉 豚肉 大豆 たまご 絹ごし豆腐	牛乳 昆布 ちりめん	トマト こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ なめこ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖	バター ごま油 白ごま	871 38.9 27.6 3.2	
23	金	○	パエリア	ほきフライ ブロッコリーサラダ フルーツミックス	ほき えびいか あさり ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 マカロニ	バター オリーブ油 サラダ油	847 30.9 23.0 1.8	
26	月	○	麦ごはん	とり肉マーマレード焼き 干草あえ けんちん汁 ミックスナッツ	とり肉 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	白ごま ごま油 サラダ油 アーモンド カシューナッツ 落花生	836 39.6 22.4 2.8	
27	火	○	麦ごはん	さばのごま味噌焼き 納豆あえ じゃが芋のみそ汁 かみかみ大豆	さば 油揚げ 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも おふ	白ごま	848 38.4 21.9 3.2	
28	水	○	ピザ トースト	スコッチエッグ きのこのサラダ ヨーグルト和え	サラミ たまご とり肉 ハム	チーズ 牛乳 ヨーグルト	トマト ピーマン	玉ねぎ きゅうり えのきたけ 本しめじ にんにく レモン汁 桃缶 みかん缶 パイン缶	食パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	820 29.5 27.4 3.1	
30	金	○	たけのこ ごはん	まんだいの香味揚げ ばいせんごま和え キャベツのみそ汁 ブチトマト	とり肉 油揚げ まんだい	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブチトマト	たけのこ しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 おふ	サラダ油 白ごま	833 37.3 25.0 3.4	
給食回数 15 回					学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下				837 33.8 24.1 2.9		
※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。						月平均						



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ます。
バランスよくおいしく食べて、健康にすごしてください。

