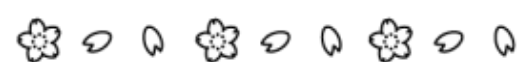


令和4年



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		I類 [*] - (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)	
11	月	○	麦ごはん	ぎょうざ 2個 中華サラダ マーボー豆腐 一口りんごゼリー	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	859	29.9
12	火	○	ご飯	鶏肉のから揚げ 2個 和風サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 豆腐 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 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	852	37.3
13	水	○	お赤飯 (ごま塩)	さわら西京焼き のりマヨ和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	さわら 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ	もち米 砂糖 ささげ	サラダ油 黒ごま 白ごま マヨネーズ	818	34.8
14	木	○	麦ごはん (ふりかけ)	厚焼きたまご いそか和え 肉じゃが りんご	玉子 豚肉 鮭	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ りんご	米 麦 じゃがいも しらたき	サラダ油	825	30.2
15	金	○	パエリア	ほきフライ ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	えび いか ツナ ホキ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パナナ みかん缶 バイン缶	米 麦 マカロニ 砂糖	バター オリーブ油 サラダ油	852	31.5
18	月	○	わかめご飯	鶏肉のごまネーズ焼き きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁 デコボン	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ にんにく しょうが ごぼう デコボン	米 砂糖	白ごま サラダ油 ごま油 マヨネーズ	806	38.4
19	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	773	36.0
20	水	○	ご飯	手作りハンバーグ れんこんサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご ハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ れんこん きゅうり キャベツ 干ししいたけ コーン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	855	34.8
21	木	○	ご飯	いわしのかば焼き ばいせんごま和え かぶのみそ汁 河内ばんかん	いわし 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 かぶ葉 にんじん	しょうが もやし キャベツ かぶ 河内ばんかん	米 砂糖	サラダ油 白ごま	854	32.1
22	金	○	ご飯	ビーフカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	牛肉 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	879	25.9
25	月	○	麦ごはん	さばのごま味噌焼き 納豆あえ けんちん汁 バナナ	さば 豆腐 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが ごぼう 大根 長ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 里芋	白ごま サラダ油	859	34.4
26	火	○	ピザ トースト	たれ付肉団子 2個 小松菜のガーリックソテー フルーツミックス プチトマト 2個	豚肉 サラミ ウインナー	牛乳 チーズ	トマト ピーマン こまつな	玉ねぎ にんにく もやし コーン 桃缶 みかん缶 バイン缶	食パン	オリーブ油	794	29.6
27	水	○	たけのこ ごはん	赤魚の白醤油焼き かぼちゃのバター煮 キャベツのみそ汁 型抜きチーズ	鶏肉 油揚げ 赤魚	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たけのこ キャベツ もやし えのきたけ	米 砂糖 おふ	サラダ油 バター	801	36.5
28	木	○	麦ごはん	ホイコーロー 春雨サラダ たまごトンの中華入 ^ろ かみかみ大豆	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 大豆	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 きゅうり もやし コーン	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油	845	36.2
給食回数 14 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		月平均		834	33.4
※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。											24.0	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ます。
4月の給食は11日(月)からスタートします。バランスよくおいしく食べて、健康にすごしてください。

