

令和5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)	
					魚・肉・たまご 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	脂質(g) 塩分(g)	
11	火	○	麦ごはん	焼ギョーザ 2個 中華サラダ マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん たら	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	米 麦 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	842 29.8 23.6 2.7	
12	水	○	ご飯	ビーフカレー わかめサラダ フルーツミックス	牛肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま	885 22.9 22.8 2.8	
13	木	○	ご飯	鶏のから揚げ 2個 和風サラダ かぶのみそ汁 お祝い紅白ゼリー	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぶ葉	にんにく しょうが えのきたけ かぶ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	869 35.5 22.0 2.8	
14	金	○	麦ごはん	さばの味噌煮 納豆あえ けんちん汁 バナナ	納豆 豆腐 さば	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ バナナ	米 麦 里芋	白ごま サラダ油	862 29.4 22.9 2.9	
17	月	○	麦ごはん (のり)	鮭の西京焼き 切干大根の煮もの つみれ汁	鮭 鶏肉 さつま揚げ いわしつみれ 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	807 35.0 19.8 3.1	
18	火	○	焼きそば	ししゃものごまフライ 2匹 ごぼうサラダ 牧場の朝ヨーグルト	豚肉	青のり 牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	中華そば	サラダ油 マヨネーズ 白ごま	784 36.8 34.8 3.1	
19	水	○	麦ごはん	牛丼の具 ごま和え 切干大根のみそ汁 かみかみ大豆	牛肉 豆腐 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	しょうが 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	834 33.1 23.8 3.1	
20	木	○	ご飯	いわしのかば焼き のりマヨ和え 五目汁 清見オレンジ	いわし かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが キャベツ れんこん 大根 きよみかん	米 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま マヨネーズ	831 30.0 23.2 2.1	
21	金	○	麦ごはん	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワンタンスープ りんご	豚肉 なんと	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 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま油 白ごま	785 29.0 17.1 2.5	
24	月	○	セサミ トースト	たれ付き肉団子 2個 小松菜のガーリックソテー ヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	こまつな	にんにく もやし コーン バナナ みかん缶 パイン缶	食パン 砂糖	バター 白ごま オリーブ油	811 24.9 29.2 2.1	
25	火	○	麦ごはん	厚焼きたまご そくせき漬け 肉じゃが 黒糖ビーンズ	玉子 豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	白ごま サラダ油	832 31.3 21.9 2.4	
26	水	○	ガーリック ライス	ほきフライ イタリアンサラダ コーンスープ キウイフルーツ	ほき ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり キウイフルーツ	米 麦 砂糖 米粉	オリーブ油 サラダ油	860 26.2 21.1 2.7	
27	木	○	麦ごはん	鶏肉マーマレード焼き ひじき五目煮 じゃが芋のみそ汁 清見オレンジ	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たけのこ もやし えのきたけ きよみかん	米 麦 マーマレード 砂糖 じゃがいも おふ	サラダ油	804 38.4 15.0 2.9	
28	金	○	たけのこ ごはん	赤魚の白醤油焼き かぼちゃの煮物 とん汁 ひと口ぶどうゼリー	鶏肉 赤魚 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たけのこ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋	サラダ油	810 37.0 15.6 2.8	
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		830 31.4 22.3 2.7
※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、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。

4月の給食は11日(火)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。

