



中学校

4 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
9	水	春のベジタブルカレー		じゃこ入りゆで野菜 毎	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 りんご セロリー グリーンアスパラガス 小松菜 キャベツ きゅうり いちご	820	11.8	24.1				
10	木	ご飯		魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 かきたま汁	牛乳 鮭 油揚げ だし削り節 豆腐 卵	米 ごま ごま油 砂糖 油 片栗粉	生姜 ねぎ 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん 小松菜	738	17.7	22.8				
11	金	桜トースト		じゃが芋のオランダ煮 ビーンズサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ひよこまめ アガー	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 じゃがいも	桜の花塩漬 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり 枝豆 みかん	726	12.6	29.5				
14	月	わかめご飯		厚焼き卵 小松菜とえのき茸のお浸し 豚汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	743	14.4	26.2				
15	火	ご飯		四川味噌豆腐 大豆もやしナムル 揚げじゃが芋	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ 大豆もやし 小松菜	832	15.0	28.6				
16	水	ガーリックライス		ローストチキン じゃこ入りビーンズサラダ 野菜のポタージュ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 人参 クリームコーン缶 パセリ	827	15.0	28.2				
17	木	刻みきつねうどん		ツナ入り茹で野菜 よもぎ餅	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 まぐろ わかめ きな粉	うどん 砂糖 油 白玉粉 上新粉	人参 ねぎ さやいんげん レモン もやし 小松菜 よもぎ	817	13.4	23.5				
18	金	麦ご飯		いかの変わりソースかけ 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 いか わかめ 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ 小松菜	747	13.0	23.7				
21	月	たけのこご飯		鯖の照り焼き 海藻サラダ 田舎汁	油揚げ 牛乳 さば 海藻サラダ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 油 こんにやく	たけのこ 白菜 きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	756	15.3	25.8				
22	火	ミルクパンコッペ		大豆とミートボールのトマト煮 フレンチサラダ 甘夏みかん	牛乳 大豆 豚挽き肉 高野豆腐 卵	ミルクパン パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 しめじ トマト ビューレー パセリ キャベツ きゅうり りんご 甘夏みかん	756	14.8	31.9				
23	水	たまご炒飯		鶏肉のスタミナ焼き 華風きゅうり 春雨スープ	なると 卵 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 ごま油 はるさめ	ねぎ にんにく きゅうり 人参 きくらげ もやし 小松菜	777	15.7	29.5				
24	木	麦ご飯		小魚の磯辺揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ だし煮干 味噌	米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜	742	12.0	24.3				
25	金	ご飯		鯖の西京焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 鯖 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	722	16.4	23.7				
28	月	ご飯		キャベツ入りおからメンチ 野菜のからし醤油かけ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 おから 卵 だし削り節 だし昆布 味噌	米 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ 人参 もやし にら えのきたけ	833	13.0	28.0				
30	水	スパゲッティナポリタン		シーフード茹で野菜 あけぼのケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 いか 海老 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく レモン キャベツ きゅうり ジュース レーズン	755	14.3	25.5				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量		773	14.3	26.4	374	115	3	3.7	297	0.46	0.6	35	2.8	8.4