

4月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	調味料・その他	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
7	月	始業式・入学式(お弁当の日)						
8	火	★入学・進級お祝い献立★ 黒糖コッペパン ハムとキャベツのサラダ ポトフ お祝い紅白ゼリー	 牛乳 ハム ウィンナー 鶏肉	パン 三温糖 ごま じゃがいも 米油 お祝い紅白ゼリー	大根 にんじん キャベツ レモン 玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム 生姜 にんにく	しょうゆ 塩 酢 コンソメ こしょう	エネルギー 750 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.9 g	
9	水	麦ご飯 白身魚フライ ツナ入りごまあえ かき玉のみそ汁	 牛乳 白身魚フライ ツナ たまご 豆腐 鶏肉 みそ	麦ご飯 米油 ごま 三温糖 片栗粉	ほうれん草 もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ	ソース しょうゆ だし	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g	
10	木	背割れコッペパン ウィンナー コールスローサラダ コンソメスープ	 牛乳 ウィンナー ベーコン	パン 三温糖 ドレッシング マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ小松菜 白菜	ケチャップ ソース ワイン こしょう 塩 コンソメ しょうゆ	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.5 g	
11	金	麦ご飯 チキンカレー 海藻サラダ	 牛乳 鶏肉 海藻ミックス	麦ご飯 じゃがいも ごま油 三温糖 米油	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜 りんご キャベツ もやし きゅうり	カレーウ ソーシ ソース チャツネ 塩 ケチャップ からし 酢 garam masala こしょう	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g	
14	月	中教研のため給食なし						
15	火	食パン いちごジャム アスパラサラダ 豆乳シチュー	 牛乳 鶏肉 豆乳 ミートボール	パン ごま油 三温糖 じゃがいも 米油 いちごジャム	キャベツ にんじん コーン アスパラガス 玉ねぎ 白菜 グリーンピース マッシュルーム	しょうゆ 塩 酢 からし こしょう コンソメ チキンブイヨン 米粉のホワイトルウ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.5 g	
16	水	麦ご飯 いわしの生姜煮 切り干し大根炒め 鶏ごぼう汁	 牛乳 いわしの生姜煮 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 三温糖 じゃがいも	切り干し大根 にんじん いんげん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	だし 酒 みりん しょうゆ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g	
17	木	もやしラーメン 肉まん スタミナナムル	 牛乳 豚肉 肉まん	中華めん ごま油	もやし にんじん きくらげ チンゲン菜 しいたけ 生姜 メンマ にんにく 小松菜 キャベツ	ガラスープ 酒 こくだし醤油スープ 中華だし しょうゆ こしょう 塩	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 4.2 g	
18	金	★かみかみ献立★ こぎつねごはん ごぼうサラダ 具だくさん汁	 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ご飯 米油 三温糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	にんじん グリンピース 生姜 小松菜 もやし ごぼう コーン 大根 チンゲン菜 玉ねぎ	だし 酒 みりん しょうゆ 塩 酢	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.1 g	
21	月	麦ご飯 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉 ごま油 ねりごま	にんじん きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ いら しいたけ	酒 中華だし しょうゆ みりん 豆板醤 酢 コチュジャン	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g	
22	火	コッペパン クリームゴールド チーズのサラダ ミネストローネ (3年生給食なし)	 牛乳 チーズ ベーコン ウィンナー 大豆	パン 米油 三温糖 じゃがいも パター クリームゴールド	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム トマト 生姜 にんにく	酢 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 4.0 g	
23	水	麦ご飯 さばの南部焼き ひじき炒め なめこ汁 (3年生給食なし)	 牛乳 さば ひじき 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま 米油 三温糖	にんじん いんげん 小松菜 こんにゃく 大根 なめこ	酒 みりん だし しょうゆ	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g	
24	木	鶏うどん もちいなり のりのおひたし (3年生給食なし)	 牛乳 鶏肉 なたのり 油揚げ	ソフトめん もち	白菜 にんじん ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし	しょうゆ 塩 酒 だし みりん	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 4.8 g	
25	金	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	 牛乳 ハム 豆腐 鶏肉 わかめ みそ	麦ご飯 米油 片栗粉 マロニー ごま油 三温糖	生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり 大根 小松菜	塩 しょうゆ 塩 こしょう 酢 だし 酒	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.3 g	
28	月	わかめごはん からしあえ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮	 牛乳 わかめごはんの素 生揚げ 鶏肉 かまぼこ	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 大根 いんげん こんにゃく しいたけ 小松菜 もやし	だし しょうゆ みりん 酒 からし	エネルギー 788 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.2 g	
29	火	昭和の日						
30	水	麦ご飯 厚焼きたまご チャブチェ ワンタンスープ	 牛乳 厚焼きたまご 豚肉 鶏肉	麦ご飯 米油 マロニー 三温糖 ごま油 ごま ワンタン	たけのこ いら 玉ねぎ にんじん きくらげ 生姜 にんにく ねぎ 白菜 しいたけ	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン こしょう 中華だし ケイトندان	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g	

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.5~27.6gです。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

～みんなで協力して楽しい給食の時間にしよう～

給食の時間は、準備と食事の時間を合わせて35分です。4校時終了後、すぐに準備に取りかかりましょう。

