

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	黄色の食品	緑の食品	調味料・その他	栄 養 価
				血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
6	木	始 業 式 ・ 入 学 式						
7	金	★入学・進級お祝い献立★ 麦ご飯 チキンカレー わかめサラダ お祝い紅白ゼリー		牛乳 鶏肉 海藻ミックス	麦ご飯 じゃがいも 米油 ごま油 三温糖 お祝い紅白ゼリー	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜 キャベツ きゅうり	カレールウ こしょう ソース チャツネ ケチャップ しょうゆ カレー粉 からし 酢 塩	エネルギー 899 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.3 g
10	月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ツナ入りごまあえ みそけんちん汁 (3年生給食なし)		牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	麦ご飯 三温糖 ごま じゃがいも 米油	生姜 ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	しょうゆ 酒 だし	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
11	火	黒糖コッペパン 肉だんごトマトソース ポトフ ニューサマーオレンジ (3年生給食なし)		牛乳 肉だんごトマトソース ウインナー 鶏肉	パン じゃがいも オリーブ油	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 大根 チンゲン菜 マッシュルーム水煮 パセリ ニューサマーオレンジ	コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.0 g
12	水	麦ご飯 鮭のごまみそ焼き れんこんとこんにゃくの炒め物 すまし汁 (3年生給食なし)		牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	麦ご飯 ごま 三温糖 米油	生姜 れんこん ごぼう 大根 にんじん いんげん ねぎ こんにゃく	みりん 酒 だし しょうゆ 塩	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g
13	木	食パン ポークシチュー 春キャベツのサラダ マーシャルビーンズ (3年生給食なし)		牛乳 豚肉 ハム	パン じゃがいも ごま バター 三温糖 マーシャルビーンズ	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム水煮 大根 キャベツ レモン汁	ソース ケチャップ ハヤシルウ しょうゆ カレールウ 酢 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.0 g
14	金	麦ご飯 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ いちご		牛乳 豚肉 豆腐 みそ ソフトチキン水煮	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉 ごま油 ねりごま	生姜 にんにく ねぎ なら しいたけ にんじん きゅうり もやし いちご	酒 中華だし 酢 しょうゆ みりん 豆板醤 コチュジャン	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g
17	月	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ なめこ汁		牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉 マロニー	生姜 にんにく キャベツ にんじん きくらげ きゅうり 小松菜 大根 なめこ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 だし	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.3 g
18	火	もやしラーメン 肉シウマイ スタミナナムル		牛乳 豚肉 肉シウマイ	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 にんにく 小松菜 キャベツ メンマ	ガラスープ 酒 塩 こくだし醤油スープ 中華だし しょうゆ こしょう だし	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 4.5 g
19	水	麦ご飯 さばの南部焼き ひじき炒め いなか汁		牛乳 さば ひじき 大豆 さつまあげ 生揚げ みそ	麦ご飯 ごま 米油 三温糖 じゃがいも	にんじん いんげん しらたき ごぼう 大根 ねぎ	酒 みりん だし しょうゆ	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.0 g
20	木	背割れコッペパン ウインナー コールスローサラダ アルファベットスープ		牛乳 ウインナー ベーコン	パン 三温糖 ドレッシング マヨネーズ マカロニ	きゅうり キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	ケチャップ ソース ワイン こしょう 塩 コンソメ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 4.5 g
21	金	こぎつねごはん のりナムル 八戸せんべい汁		牛乳 鶏肉 油揚げ のり 豚肉	ご飯 米油 三温糖 ごま油 割れせんべい	にんじん グリンピース 生姜 ほうれん草 もやし ねぎ 大根 白菜 しいたけ	だし 酒 みりん しょうゆ 塩	エネルギー 762 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.2 g
24	月	麦ご飯 あじフライ たくあんサラダ 具だくさん汁		牛乳 あじフライ みそ 鶏肉	麦ご飯 米油 ごま じゃがいも	きゅうり キャベツ たくあん にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ	ソース 塩 だし	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.1 g
25	火	バター食パン アスパラガスのサラダ 豆乳シチュー		牛乳 ソフトチキン水煮 肉だんご 豆乳	パン ごま油 三温糖 じゃがいも 米油	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 マッシュルーム水煮	しょうゆ 酢 塩 こしょう コンソメ 米粉のルウ からし	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.9 g
26	水	豚キムチチャーハン まめサラダ わかめスープ		牛乳 豚肉 大豆 ハム 豆腐 わかめ	ご飯 米油 ごま ごま油 ドレッシング	白菜 ねぎ コーン 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ 生姜	キムチの素 塩 こしょう 酢 コンソメ しょうゆ	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.9 g
27	木	★かみかみ献立★ 鶏南蛮うどん きつねもち ごぼうとさきいかのサラダ		牛乳 鶏肉 油揚げ さきいか なんと	ソフトめん 三温糖 もち マヨネーズ ごま	白菜 ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ もやし ごぼう コーン	しょうゆ 塩 だし 酒 七味唐辛子 みりん	エネルギー 880 Kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4.8 g
28	金	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 マロニー 米油 ごま ごま油 ワンタン 三温糖	たけのこ なら 玉ねぎ 生姜 にんじん きくらげ にんにく 白菜 しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン こしょう 中華だし ケイトンタン	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 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。

※3年生は10日(月)・11日(火)・12日(水)・13日(木)は修学旅行のため給食はお休みです。

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合わせて35分しかありません！4校時が終わったらすぐに準備に取りかかろう！



