

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				
8	月	始 業 式 ・ 入 学 式（お弁当の日）								
9	火	★入学・進級お祝い献立★ 黒糖コッペパン 鶏肉のトマト煮 ハムとキャベツのサラダ お祝い紅白ゼリー		牛乳 ハム 鶏肉 大豆	パン 三温糖 ごま じゃがいも お祝い紅白ゼリー	大根 にんじん キャベツ レモン 玉ねぎ トマト マッシュルーム	しょうゆ 塩 酢 コンソメ ワイン ソース ケチャップ ハヤシルウ こしょう カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 Kcal 31.1 g 25.2 g 3.7 g	
10	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 Kcal 34.8 g 25.5 g 3.0 g	
11	木	食パン マーシャルビーンズ 肉だんごトマトソース ポトフ オレンジ (3年生給食なし)		牛乳 肉だんご 鶏肉 ウインナー	パン じゃがいも オリーブ油 マーシャルビーンズ	にんじん 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 マッシュルーム パセリ 生姜 にんにく オレンジ	コンソメ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 Kcal 32.6 g 33.6 g 4.0 g	
12	金	麦ご飯 さばの南部焼き 春雨炒め なめこ汁 (3年生給食なし)		牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま 米油 マロニー ごま油	にら キャベツ にんじん きくらげ にんにく 生姜 小松菜 大根 なめこ	酒 みりん 塩 しょうゆ こしょう だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 Kcal 35.1 g 22.1 g 2.8 g	
13	土	3年生修学旅行 1・2年生授業日（お弁当の日）								
15	月	中教研のため給食なし（お弁当の日）								
16	火	繰り替え休業日								
17	水	こぎつねごはん こんにゃくのごまサラダ みそけんちん汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 米油 三温糖 ごま マヨネーズ さといも	にんじん グリンピース 生姜 きゅうり ほうれん草 こんにゃく 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	だし 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 Kcal 31.2 g 30.1 g 3.2 g	
18	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	とりがらスープ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 Kcal 34.9 g 18.0 g 4.3 g	
19	金	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ		牛乳 豚肉 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 生姜 グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	カレールウ こしょう ソース チャツネ 酢 ケチャップ しょうゆ 塩 ガラムマサラ からし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 Kcal 25.4 g 24.3 g 3.0 g	
22	月	麦ご飯 パンパンジーサラダ マーボー豆腐		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 三温糖 ごま 米油 片栗粉 ごま油	にんじん きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にら しいたけ	酢 しょうゆ 酒 中華だし みりん 豆板醤 コチュジャン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 Kcal 35.5 g 26.5 g 2.4 g	
23	火	食パン アスパラガスのサラダ 豆乳シチュー ブルーベリージャム		牛乳 肉だんご 豆乳 鶏肉	パン ごま油 三温糖 じゃがいも 米油 ブルーベリージャム	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 米粉のルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 Kcal 32.4 g 24.8 g 4.0 g	
24	水	麦ご飯 いわしのみそ煮 切り干し大根炒め すまし汁		牛乳 いわしのみそ煮 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ	麦ご飯 米油 三温糖	切り干し大根 にんじん いんげん こんにゃく ねぎ 大根	だし 酒 みりん しょうゆ 塩 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 Kcal 32.1 g 22.9 g 2.2 g	
25	木	パンズパン 牛肉コロッケ チーズのサラダ アルファベツスープ		牛乳 牛肉コロッケ チーズ ベーコン	パン 米油 三温糖 マカロニ	にんじん キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ もやし ほうれん草	酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 Kcal 26.2 g 35.6 g 4.2 g	
26	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 鶏肉 豚肉	麦ご飯 マロニー 米油 三温糖 ごま ワンタン ごま油	たけのこ にら 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 コチュジャン 塩 こしょう 中華だし ケイトンタン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 Kcal 28.6 g 21.1 g 2.5 g	
29	月	昭和の日								
30	火	★かみかみ献立★ 鶏南蛮うどん かき揚げ のりのおひたし		牛乳 鶏肉 油揚げ のり なると	ソフトめん 米油 天ぷら粉	白菜 にんじん ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし 春菊 ごぼう 玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒 だし 七味唐辛子 めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 Kcal 37.8 g 27.2 g 4.8 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。

