



4月給食だより



献立	食 材			調 味 料	献立	食 材			調 味 料
	熱やエネルギーの もと	からだ (肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える			熱やエネルギーの もと	からだ (肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える	
9(月) コッペパン	パン				19(木) 五目うどん	うどん 砂糖	鶏肉 つと	人参 長葱	酒 醤油 みりん
ポークビーンズ	油 じゃが芋	大豆 豚肉	人参 玉葱	ケチャップ ソース ワイン	鶏肉 つと	油揚げ	小松菜 干椎茸	小松菜 干椎茸	昆布だし
鶏肉のハーフ焼き	小麦粉		パセリ	トマトミックスソース	小麦粉	高野豆腐			鰹削りだし
マカロニツナサラダ・マヨネーズ(卵なし)		鶏肉		スープストック デミグラスソース	油		玉葱 人参	ごぼう 春菊	ベーキングパウダー
エネルギー 814kcal 蛋白質 41.8g				ワイン	砂糖 ごま (水あめ)	竹輪	胡瓜 もやし	胡瓜 もやし	めんつゆ
				ハーブミックス		削り節	(梅 しそ)	(梅 しそ)	(酢 酒)
10(火) ご飯	ご飯				20(金) ご飯	ご飯			
麻婆豆腐	油 砂糖	豆腐 豚肉	干椎茸 人参 長葱	酒 豆板醤 テンメンジャン	じゃが芋	じゃが芋	鶏肉	人参 玉葱	スープストック
焼きぎょうざ(2ヶ)	濃粉 ごま油	味噌	生姜 にんにく 枝豆	醤油 中華スープストック	油 小麦粉	油 小麦粉	大豆	生姜 にんにく	カレールー
エネルギー 858kcal 蛋白質 33.1g	豚脂 小麦粉	豚肉 鶏肉	キャベツ たら	醤油 みりん	油 砂糖	油 砂糖	茎わかめ	胡瓜 人参 玉葱	ケチャップ ソース
	植物油脂	大豆粉	生姜		ごま	ごま	まぐろ油漬	キャベツ	酢 醤油
	水あめ 濃粉		ほうれん草 もやし					オレンジ(生)	
	ごま油		切干大根						
11(水) ご飯	ご飯				23(月) コッペパン	パン			
雪の下の味噌汁		豆腐	雪の下(えのき)	昆布だし	じゃが芋 油	ベーコン	にんにく 玉葱 人参	鶏がらスープ ワイン	
ほっけの照り焼き	油 砂糖	味噌	長葱 人参	鰹削りだし	マカロニ		キャベツ パセリ	ケチャップ コンソメ	
エネルギー 832kcal 蛋白質 36.5g	砂糖	ほっけ		酒 みりん 醤油	パン粉 小麦粉	鶏肉		ソース	
	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉葱 ピーマン	酒 醤油 豆板醤	油				
	ごま油 油		生姜 にんにく	テンメンジャン	(果糖ブドウ糖液糖)		甘夏柑 パイン	みかん (りんご果汁)	
12(木) 野菜塩ラーメン	ラーメン	豚肉 つと	玉葱 白菜 もやし	塩ラーメンスープ	24(火) ご飯	ご飯			
揚げもち(いもち)	(じゃが芋 濃粉)		人参 長葱 生姜	鶏ガラ	ごま油(小麦粉)	ごま油(小麦粉)	(鶏肉 豚肉)	白菜 干椎茸 長葱	鶏ガラスープ(酒 みりん)
海藻サラダ	油 砂糖		にんにく	醤油 みりん	豚脂 砂糖 濃粉	豚脂 砂糖 濃粉	大豆粉	人参 しめじ (キャベツ 玉葱)	塩ラーメンスープ
エネルギー 831kcal 蛋白質 27.5g		鶏肉 わかめ 昆布	キャベツ 胡瓜	和風ドレッシング	豚脂 油 米粉	豚脂 油 米粉	鶏肉 豚肉	玉葱 生姜	酒 醤油 みりん
		茎わかめ とさかのり			濃粉 砂糖	濃粉 砂糖	大豆	にんにく	酢 ソース
					マロニー 油	マロニー 油	豚肉	生姜 にんにく 人参	酒 醤油
					砂糖 ごま油 (ごま)	砂糖 ごま油 (ごま)	(昆布)	小松菜 干椎茸	(酢 唐辛子)
								(白黒玉葱 大根 たら りんご)	鰹削りだし 昆布エキス
13(金) ご飯	ご飯				25(水) ご飯	ご飯			
豚汁	こんにやく	豚肉	人参 大根 玉葱	酒 みりん	つきこんにやく	つきこんにやく	豚肉	人参 玉葱	醤油 みりん
さんまの生姜煮	じゃが芋	豆腐	ごぼう 長葱	昆布だし	じゃが芋	じゃが芋		さいやんげん	
エネルギー 837kcal 蛋白質 33.1g	砂糖 米粉	さんま 寒天	にんにく 生姜	醤油 みりん 酒	砂糖 油	砂糖 油	さんま	生姜 にんにく	酒 醤油 みりん
	砂糖 ごま	竹輪	もやし 小松菜	酢 オイスターソース	砂糖 米粉	砂糖 米粉	味噌 寒天		酢
					砂糖 ごま油	砂糖 ごま油	(くらげ)	胡瓜 人参	醤油 酢 (唐辛子)
					ごま	ごま			
16(月) パン	パン				26(木) 野菜醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	玉葱 白菜 もやし	鶏ガラ
野菜スープ		ウインナー	コーン 玉葱 人参	鶏がらスープ	揚げもち(いもち)	揚げもち(いもち)	茎わかめ	人参 長葱 生姜	醤油ラーメンスープ
ハンバーグのケチャップソースかけ(ハンバーグ)	砂糖(豚脂)	(鶏肉 豚肉)	(玉葱)	コンソメ	白玉餅	白玉餅	きな粉		
エネルギー 760kcal 蛋白質 32.5g	植物油脂	乾燥マッシュポテト		ケチャップ ソース (ワイン)	砂糖	砂糖	ハム	大根 人参	香味中華ドレッシング
	じゃが芋	ベーコン	玉葱 パセリ	コンソメ こしょう				ほうれん草	
	油								
17(火) ご飯	ご飯				27(金) ご飯	ご飯			
中華スープ		豆腐 焼き豚	チンゲン菜 大根	鶏ガラスープ 中華スープストック	厚揚げの味噌汁	厚揚げ	味噌	キャベツ 長葱	昆布だし
肉しょうまい(2ヶ)	豚脂 小麦粉	豚肉	玉葱 生姜	醤油 豚肉エキス	油 砂糖	油 砂糖	さば	玉葱 生姜	ソース 醤油 酒
エネルギー 789kcal 蛋白質 27.9g	濃粉 砂糖 ごま油	(豚肉)	キャベツ 玉葱	豆板醤 醤油	油 砂糖	油 砂糖	つきこんにやく ごま	ごぼう 人参	醤油 酒 みりん
	濃粉		人参 しめじ	(みりん 酒 昆布だし 洋辛子)	つきこんにやく ごま	つきこんにやく ごま	油 砂糖 ごま油	ひじき	ごぼう 人参
								ピーマン	
18(水) ご飯	ご飯				28(木) ご飯	ご飯			
野菜の味噌汁	じゃが芋	油揚げ	白菜 人参	昆布だし	じゃが芋	じゃが芋	油揚げ	味噌	キャベツ 長葱
鮭の生姜焼き	味噌		長葱 大根	鰹削りだし	砂糖	砂糖	鮭	生姜	酒 みりん 醤油
エネルギー 814kcal 蛋白質 37.9g	砂糖	味噌	生姜	酒 みりん 醤油	砂糖 油	砂糖 油	鶏肉 豆腐	人参 切干大根	酒 みりん 醤油
	砂糖 油		干椎茸 生姜		ごま	ごま	ひじき 味噌	干椎茸 生姜	

～中学校給食の摂取基準～

エネルギー 820kcal
たんぱく質 30.0g
(範囲) 25～40g



給食1食あたりのエネルギーとたんぱく質を表示しています。

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。

◎食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。