



平成29年 4月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
11	火	ミニパン 牛乳 肉団子のソース煮(5個) ◆ごぼうのマヨネーズソテー チンゲン菜のスープ お祝いデザート	パン さとう マヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ ごぼう キャベツ たまねぎ いちご	825
						32.8
12	水	減量ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(3個) ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	ごはん じゃがいも でんぷん こめこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ	849
						33.3
13	木	パン 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツとハムのごま和え ビーフンスープ いちごジャム	パン ビーフン マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ チキンハム	ほししいたけ たまねぎ ねぎ はくさい にんじん あかピーマン あおピーマン キャベツ チンゲンサイ いちご	742
						33.7
14	金	カレーライス 牛乳 蒸しシューマイ(3個) ばんさんすう	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ こむぎこ さとう ごまあぶら パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが きゅうり もやし	834
						28.5
17	月	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮(2個) キャベツとツナのソテー 中華スープ	パン さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきふた ツナ	もやし えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ みかん にんにく オレンジ キャベツ コーン ほうれんそう なつみかん	753
						32.9
18	火	ミニミニパン 牛乳 焼きそば ウインナーのケチャップソース(3本) 三色ごまあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり ポークウインナー	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな コーン はくさい	791
						32.9
19	水	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ 白菜の甘酢和え すまし汁 ぶりかけ	ごはん ぶ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さわら チキンハム	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが はくさい ゆず	744
						31.8
20	木	黒糖パン 牛乳 鯿フライ(タルタルソース) もやしのカレー炒め じゃがいものスープ	パン くろざとう じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう あじ ベーコン ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ パセリ セロリ もやし ピーマン	731
						29.1
21	金	そぼろ丼 牛乳 大根の味噌汁 アセロラ・みかんゼリー	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ みそ とりにく わかめ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ さやいんげん しょうが アセロラ みかん	721
						31.9
24	月	ご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 チンゲンサイのごま和え さつま汁	ごはん さつまいも さといも さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ポールテン ポークハム	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん さやいんげん しょうが チンゲンサイ もやし	703
						26.6
25	火	パン 牛乳 アメリカンドッグ 三色和え ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ポークフランク かつおぶし	たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト こまつな はくさい コーン	789
						30.9
26	水	赤飯(調味塩) 牛乳 鯖の味噌煮 ほうれん草のおひたし そうめん汁	ごはん もちこめ そうめん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ あずき さば みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	795
						34.5
27	木	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ	パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム グリーンピース	805
						33.3
28	金	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3個) キャベツのツナごま和え 豚汁 のりの佃煮	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく みそ ツナ あぶらあげ ちくわ とうふ あおのり	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	722
						28.3