



平成31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	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)
			(き)	(あか)	(みどり)	たんぱく質 (g)
12	金	菜飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ（3個） 小松菜のごまあえ キャベツの味噌汁 お祝いデザート	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう こめこ でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	あおな こまつな はくさい にんじん キャベツ もやし しいたけ ねぎ いちご	803 26.2
15	月	黒糖パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 温野菜サラダ（ドレッシング） マカロニスープ	パン くろざとう マーマレード あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ みかん オレンジ にんにく アスパラガス コーン キャベツ にんじん さやいんげん	770 32.7
16	火	パン 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き キャベツとハムのソテー コーンスープ いちごジャム	パン あぶら マヨネーズ ジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ポークハム とりにく	たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん コーン チンゲンサイ ねぎ	782 33.2
17	水	ごはん 牛乳 がんもの含め煮 ◆切り干し大根のツナごまあえ 豚汁 デコボン	ごはん さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ くろまめ がんもどき	きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう しいたけ ねぎ デコボン	802 30.6
18	木	パン 牛乳 白身魚のマリネ ◆ごぼうのマヨネーズソテー ポークビーンズ	パン でんぷん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ だいす ぶたにく	たまねぎ あおピーマン ごぼう あかピーマン レモン キャベツ にんじん パセリ トマト	805 32.3
19	金	カレーライス 牛乳 ウインナーとアスパラのソテー ミックスフルーツ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンウインナー	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが コーン アスパラガス キャベツ もも パイナップル みかん ナタデココ	834 24.6
22	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ（2個） 春雨サラダ 中華スープ	ごはん でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	840 32.1
23	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ もやしのカレー炒め コンソメスープ	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	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 もやし チンゲンサイ	785 34.4
24	水	赤飯（調味塩） 牛乳 鯉のごまだれ 白菜の甘酢あえ じゃが芋の味噌汁	ごはん もちごめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あずき あぶらあげ かつお みそ チキンハム	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ゆず	800 36.0
25	木	パン 牛乳 玉ねぎコロケ キャベツのツナあえ かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも バター こめこ でんぷん あぶら さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ぎゅうにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな	774 25.9
26	金	ごはん ぶりかけ 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ◆ほうれん草のじゃこあえ ごまけんちん汁 いちごゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく しらすぼし あぶらあげ さつまあげ	だいこん こんにゃく ごぼう たまねぎ ほうれんそう ねぎ にんじん しめじ しょうが さやいんげん もやし いちご	720 25.4