



平成28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) たんぱくしつ (g)
11	月	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ お祝いデザート	パン じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう もやし コーン いちご	807
						33.2
12	火	パン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 温野菜サラダ(ドレッシング) ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす さけ	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト パセリ アスパラガス キャベツ コーン あかピーマン	793
						35.9
13	水	減量ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(3個) キャベツとハムのごまあえ じゃがいものみそ汁	ごはん でんぷん こめこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ハム	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ	849
						33.7
14	木	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮(2個) スバゲティのケチャップ炒め チンゲン菜のスープ いちごジャム	パン スバゲティ あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが みかん なつみかん オレンジ にんにく たまねぎ ピーマン いちご	772
						33.5
15	金	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ◆きんぴらごぼう 豆腐汁	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さわら ぶたにく やさいてん	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが ごぼう つきこんにゃく	783
						32.1
18	月	ご飯 牛乳 大豆の袋煮 ◆たくあんのおかかあえ ごま汁 カットオレンジ	ごはん じゃがいも ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ かつおぶし あぶらあげ だいす	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ たくあん もやし ほうれんそう ごぼう しいたけ	736
						27.3
19	火	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 春巻き ◆小松菜のじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら ごま はるさめ さとう でんぷん こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり しらすほし とりにく	キャベツ にんじん おやし ねぎ こまつな はくさい たまねぎ しょうが	731
						26.8
20	水	カレーライス 牛乳 肉団子のソース煮(5個) ばんさんすう	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ もやし いちご	936
						32.1
21	木	黒糖パン 牛乳 玉ねぎコロッケ ◆ごぼうのマヨネーズソテー わかめスープ	パン くろざとう あぶら マヨネーズ しろごま じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ きゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ もやし ごぼう キャベツ	740
						25.7
22	金	ご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 白菜のかつおあえ すまし汁	ごはん さといも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく やさいてん あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん さやいんげん しょうが はくさい こまつな	714
						30.6
25	月	パン 牛乳 白身魚の南蛮漬け もやしと小松菜のナムル 中華スープ いちごヨーグルト	パン でんぷん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	742
						34.4
26	火	パン 牛乳 ハムとポテトのマヨネーズ焼き 三色あえ ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム チーズ はなかつお	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ パセリ こまつな はくさい コーン	741
						26.9
27	水	赤飯(調味塩) 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草の煮浸し そうめん汁	ごはん そうめん さとう もちこめ あずき	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば みそ はなかつお	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし	768
						33.1
28	木	ミニミニパン 牛乳 焼きビーフン 蒸しシューマイ(3個) ◆れんこんサラダ	パン ビーフン ごまあぶら マヨネーズ パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ にんにく しょうが れんこん きゅうり	746
						30.1