



平成30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	水	菜飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ (3個) ほうれん草のおひたし 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 さとう	ぎゅうにゅう みそ ちくわ あおのり かつおぶし とうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう はくさい にんじん もやし しいたけ キャベツ ねぎ あおな いちご	751 25.6
12	木	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ◆ごぼうとチキンのサラダ マカロニスープ	パン マヨネーズ でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ベーコン	ごぼう キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ さやいんげん	857 34.4
13	金	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャベツのツナごまあえ じゃが芋の味噌汁 デコボン	ごはん ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さけ ツナ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ デコボン	739 33.0
16	月	パン 牛乳 ウインナーとアスパラのソテー ポークビーンズ まぜまぜゼリー	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ぶたにく	アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ トマト みかん もも なし ナタデココ	764 29.2
17	火	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め 温野菜サラダ (ドレッシング) 野菜スープ	パン あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ あおピーマン コーン アスパラガス キャベツ にんじん しめじ さやいんげん	738 31.6
18	水	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ◆竹の子の味噌煮 すまし汁	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ とうふ かまぼこ わかめ	しょうが たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	754 31.2
19	木	パン 牛乳 白身魚のピザソース焼き スパゲティのソテー コンソメスープ いちごジャム	パン あぶら スパゲティ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ポークハム ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト にんじん チンゲンサイ コーン キャベツ パセリ	738 33.9
20	金	チキンカレー 牛乳 大豆の袋煮 三色ごまあえ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが ごぼう しいたけ かんぴょう キャベツ ほうれんそう コーン	816 27.0
23	月	ご飯 牛乳 春巻き ばんさんすう マーボー豆腐	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とうふ あかみそ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん しろねぎ にら しょうが にんにく	783 29.8
24	火	黒糖パン 牛乳 ささみフライ ◆ごぼうサラダ かぼちゃのポタージュ	パン こくとう こむぎこ パンこ あぶら さとう マヨネーズ ごま バター じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム みそ ベーコン	ごぼう きゅうり コーン かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	756 28.1
25	水	赤飯 調味塩 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 白菜のじゃこあえ 豚汁	ごはん もちごめ さといも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あずき とりにく さつまあげ しらすほし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しょうが さやいんげん はくさい もやし ほうれんそう ごぼう ねぎ	737 30.1
26	木	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 (2個) ほうれん草のツナあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり とりにく ツナ	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう はくさい	754 38.8
27	金	ご飯 牛乳 鯉のごまだれかけ 小松菜のおひたし 湯葉のすまし汁 ぶりかけ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし ゆば とうふ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	729 32.7