



4月分 給食献立予定表

R3.4.6発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもな材料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
8 木	【始業式】 はちみつパン 牛乳 野菜入り肉団子② クリームシチュー フルーツゼリー和え	795 28.8 23.1 2.8	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー みかん もも	玉ねぎ ニンニク 生姜 枝豆 パイン	パン じゃがいも ゼリー 砂糖 ルウ	サラダ油 マーガリン
9 金	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 五目きんぴら まろやか豆乳味噌汁	774 30.6 22.3 2.8	豚肉 さつまいも 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳 いわし	にんじん	ごぼう 大根 椎茸 ねぎ しらたき	米 砂糖	ごま サラダ油
12 月	セルフビビンバ (ごはん・肉炒め・ナムル) 牛乳 餃子スープ	766 26.5 24.4 2.4	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 キャベツ	生姜 ニンニク ぜんまい もやし 椎茸 ねぎ	米 砂糖 餃子の皮	ごま油 ごま
13 火	【入学・進級お祝い献立①】 ココアパン 牛乳 スパゲティボロネーゼ ブロッコリーとツナの和え物 お祝いちごクレープ	775 31.1 27.8 2.4	豚肉 まぐろツナ 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん とまと いちご	きゅうり コーン ニンニク 玉ねぎ	パン スパゲティ ルウ 砂糖 米粉	ごま油 サラダ油
14 水	【入学・進級お祝い献立②】 お赤飯・ごま塩 牛乳 花型豆腐ハンバーグ (デミ ソース) にらともやしのおひたし 豚汁	787 28.3 20.1 2.3	豆腐 鶏肉 おから 豚肉 味噌	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ もやし ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま
15 木	食パン とちおとめジャム 牛乳 鶏肉香味焼き ごぼうサラダ 焼きそば	815 34.4 28.5 3.4	鶏肉 豚肉 なると 味噌	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ	パン ジャム 焼きそば麺	マヨネーズ ごま サラダ油
16 金	ごはん 牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ 豆乳クリームプリン	855 23.5 26.1 2.8	ソフトサラミ 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ りんご	キャベツ きゅうり ニンニク 生姜 玉ねぎ	米 じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダ油
19 月	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ③ ツナとわかめのサラダ 豆腐の味噌汁	826 30.9 30.6 2.5	鶏肉 卵 まぐろツナ 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	キャベツ きゅうり ねぎ 生姜	米 でん粉	サラダ油 ドレッシング ごま
20 火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 スペイン風オムレツ アスパラサラダ ポークビーンズ	761 31.8 27.1 3.1	卵 鶏肉 ハム 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん とまと アスパラガス キャベツ	玉ねぎ きゅうり コーン 白インゲン豆	パン じゃがいも 砂糖 チョコクリーム	ドレッシング サラダ油
21 水	麦ごはん 牛乳 さば塩焼き 三色ごま和え 肉じゃが	824 33.5 21.6 3.0	さば 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ 枝豆 しらたき	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油
22 木	セルフバーガー (丸パン・照り焼きチキンパティ・ ボイル野菜・マヨネーズ) 牛乳 マカロニクリーム煮	752 28.9 28.7 3.2	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 白インゲン豆	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン マカロニ ルウ	マヨネーズ マーガリン
23 金	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 シルバーサラダ (春雨) かんぴょうの味噌汁	764 24.7 24.2 3.4	卵 ハム 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり コーン かんぴょう	米 春雨 でん粉	サラダ油 マヨネーズ
26 月	ごはん 牛乳 モロのチリソースがけ 花野菜サラダ すいとん汁	790 27.7 20.3 2.6	モロ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん 大根	ねぎ 生姜 ニンニク コーン カリフラワー ごぼう アスパラガス	米 砂糖 すいとん	サラダ油 ドレッシング ごま
27 火	食パン メープル&マーガリン 牛乳 ミートボールシチュー マカロニサラダ アセロラゼリー	839 27.4 32.5 4.2	ハム 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー アセロラ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ニンニク 生姜	パン メープル じゃがいも マカロニ ルウ ゼリー	マヨネーズ サラダ油 マーガリン
28 水	麦ごはん 牛乳 豚肉生姜炒め けんちん汁 とちおとめヨーグルト	792 29.1 21.9 1.9	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 生姜 大根 ねぎ ごぼう いちご こんにゃく	米 大麦 さといも 砂糖	サラダ油 ごま
30 金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい③ もやしとハムの和え物 マーボー豆腐	809 34.8 24.0 2.5	豚肉 ハム 豆腐 味噌 大豆ミート	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ 生姜 ニンニク 玉ねぎ	米 しゅうまいの皮 でん粉	ドレッシング サラダ油 ごま油

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★4月の平均栄養量

エネルギー795kcal たんぱく質29.5g 脂質25.1g 塩分2.8g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、とまと、にら、椎茸

