

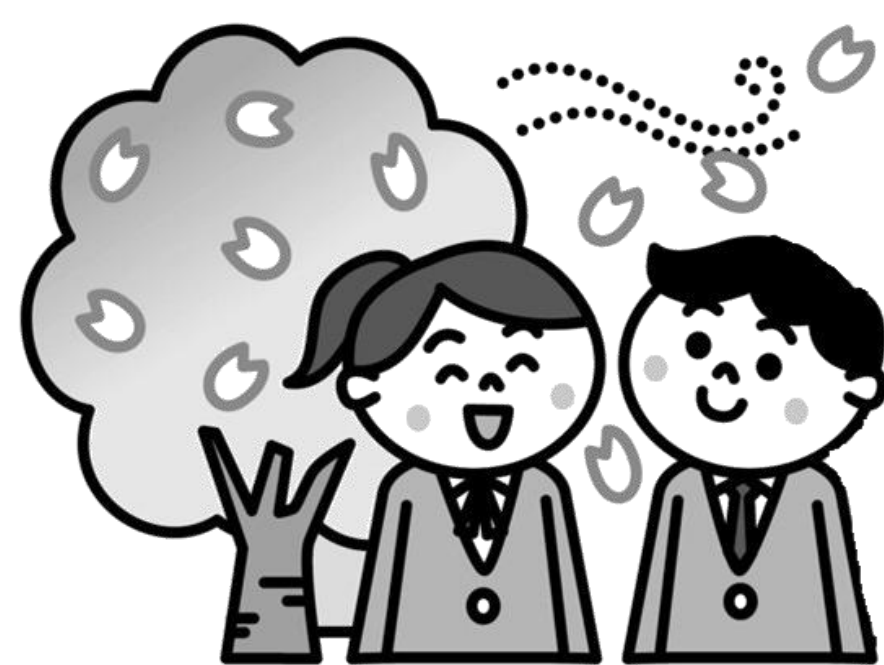
4 月 分 献 立

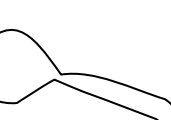
令和4年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血 や 肉 に なる も の	熱 や 力 に なる も の	体 の 調 子 を 整 え る も の	エ ネ ル ギ ー (Kcal)	たん ぱ く 質 (g)
12	火	○	○	麦ご飯	マーボー丼 えび入り餃子 2個 春雨の五目炒め	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 麦 さとう でん粉 ごま油 米油 春雨	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく えび入りぎょうざ もやし にら たけのこ	863	33.9
13	水	○	○	ご飯	じゃがいものみそ汁 白身魚磯辺フライ ひじきの煮物	白身魚磯辺フライ ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 じゃがいも 米油 さとう	こまつな ねぎ こんにゃく にんじん	787	30.3
14 ★	木	○	○	地粉うどん	おかめうどん 小松菜まんじゅう 2個 和風あえ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	麺 焼き麩 さとう でん粉	にんじん しいたけ ねぎ こまつな 小松菜まんじゅう だいこん キャベツ きゅうり	753	31.5
15	金	○	○	コッパン スライス	春野菜のポトフ スラッピージョー オレンジ スライスチーズ	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	パン さとう パン粉 米油	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶのは トマト にんにく オレンジ	755	36.3
18	月	○	○	ご飯	中華風わかめスープ えびしゅうまい 2個 チンジャオロースー	わかめ なたと えびしゅうまい 豚肉 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 米油 さとう でん粉	にんじん ねぎ だいずもやし ピーマン あかピーマン しいたけ	784	30.2
 19日は食育の日 										
19	火	○	○	麦ご飯	チキンカレー 豆腐ナゲット 2個 春キャベツとアスパラのサラダ	鶏肉 脱脂粉乳 豆腐ナゲット 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ 米油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ アスパラガス とうもろこし	816	31.1
20	水	○	○	ご飯	凍り豆腐のみそ汁 竹輪の磯辺揚げ 2本 五目金平	凍り豆腐 かまぼこ 竹輪 青のり 豚肉 さつま揚げ 牛乳	米 てんぷら粉 米油 ごま さとう ごま油	たまねぎ たけのこ だいこん こまつな こほう にんじん しいたけ こんにゃく	779	30.6
21	木	○	○	中華麺	もやしあんかけラーメン にらまんじゅう 2個 海藻サラダ	豚肉 なたと 海藻ミックス 牛乳	麺 米油 でん粉 ごま油	もやし にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にらまんじゅう キャベツ きゅうり	748	32.9
22 ★	金	○	○	黒米入りご飯	桜かまぼこのすまし汁 鯖のみそ煮 ほうれん草の炒め物 桜ゼリー ごま塩	豆腐 かまぼこ 鯖のみそ煮 豚肉 牛乳	米 黒米 ごま塩 米油 ゼリー	ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ しめじ	790	30.7
25	月	○	○	子どもパン 3年 米粉パン	コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース カラフルサラダ	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム ハンバーグ	パン 米油 さとう	とうもろこし たまねぎ ポタージュベース パセリ キャベツ きゅうり きピーマン あかピーマン	882	32.2
26	火	○	○	麦ご飯	中華丼 お好みさつま揚げ ハンサンスー	豚肉 いか なたと うすら卵 お好みさつま揚げ 牛乳	米 麦 米油 さとう ごま油 でん粉 春雨 ごま	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	837	33.7
27	水	○	○	ご飯	のっぺい汁 鯖の西京焼き 切干大根のソース炒め	豆腐 油揚げ 鯖の西京漬 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃがいも でん粉 米油	だいこん こまつな しいたけ えのきたけ きりぼしだいこん もやし にんじん	763	33.3
28	木	○	○	バターライス	鶏肉のトマト煮 白花豆コロッケ 桜マカロニ入りサラダ	鶏肉 牛乳	米 バター じゃがいも 白花豆コロッケ 米油 マカロニ さくらマカロニ	パセリ にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	862	31.8
平均									801	32

ご入学・ご進級おめでとうございます



- ※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※(★)印の日に、放送用資料があります。
- ※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。