



令和5年 4月分 学校給食予定献立表

中学校

《 13 回 》

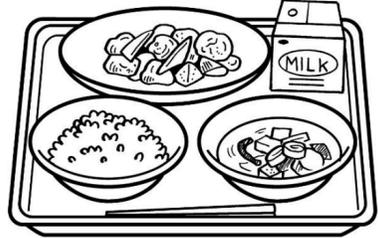
松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 黄 の 食 品	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 緑 の 食 品
12	水	麦ご飯 牛乳 マーボー丼 にらまんじゅう2個 パンサンスー	838	33.5	米 麦 でん粉 はるさめ さとう ごま ごま油 米油	牛乳 豆腐 豚肉	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ にら にんじん にんにく ねぎ しいたけ にらまんじゅう
13	木	地粉うどん 牛乳 おかめうどん 信田煮 豚肉ともやしの炒め物	767	35.6	麵 焼ふ でん粉 さとう 米油	牛乳 油揚げ かつお節 かまぼこ 豚肉 鶏肉 若竹しのだ	こまつな にんじん ねぎ ほうれん草 もやし しいたけ
14	金	ご飯 牛乳 中華団子スープ 白身魚のチリソース ごぼうサラダ	801	26.5	米 さとう ごま油 米油	牛乳 白身魚フリッター 肉だんご	キャベツ きゅうり ごぼう しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん にんにく もやし しいたけ
17	月	ご飯(彩のきずな) 牛乳 生揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 細切り昆布の炒め物	826	35.0	米 でん粉 さとう ごま ごま油 米油	牛乳 生揚げ こんぶ さつまあげ 豚肉	こんにゃく キャベツ ごぼう しょうが だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん
18★	火	子どもパンスライス 牛乳 春野菜のポトフ オレンジ スラッピーショー スライスチーズ	845	37.9	パン パン粉 さとう 米油	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	かぶ キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく オレンジ かぶの葉
19	水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー オムレツ 春キャベツとアスパラのサラダ	883	30.6	米 麦 じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 豚肉 鶏レバー オムレツ 脱脂粉乳	アスパラガス グリンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく
20★	木	わかめご飯 牛乳 お祝いかまぼこ入りすまし汁 目鯛の塩焼き 五目きんぴら 桜ゼリー	768	35.3	米 さとう ごま ごま油 米油 さくらゼリー	わかめ 牛乳 とうふ 目鯛の塩焼き かまぼこ さつまあげ 豚肉	こんにゃく ごぼう こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ
21	金	ご飯 牛乳 トックスープ 春巻 ナムル	785	22.8	米 トック ごま油 米油	牛乳 なたと 豚肉	キャベツ こまつな だいこん にら にんじん もやし しいたけ 春巻
24	月	コッペパン (3年:米粉パン) 牛乳 人参のポタージュ ハンバーグケチャップソース こんにゃくサラダ	852	31.5	パン さとう 米油	牛乳 生クリーム ハンバーグ	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ ポタージュベース
25	火	ご飯 牛乳 のっぺい汁 ししゃもフライ2本 ひじきの煮物	763	31.9	米 じゃがいも でん粉 さとう 米油	牛乳 大豆 とうふ 油揚げ ひじき ししゃもフライ さつまあげ	こんにゃく こまつな だいこん にんじん えのきたけ しいたけ
26	水	ご飯(彩のきずな) 牛乳 みそけんちん汁 鶏肉の照焼き おかか和え 小魚パック	786	37.6	米 さといも	牛乳 とうふ かつお節 豚肉 鶏肉の照焼き 小魚パック	きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ
27	木	中華麺 牛乳 豚骨ラーメン チヂミ いかと玉子の中華炒め	770	35.2	麵 でん粉 さとう ごま ごま油 米油 チヂミ	牛乳 いか やきぶた 炒り玉子	しょうが メンマ たまねぎ チンゲンサイ にら ねぎ こねぎ 赤ピーマン もやし しいたけ しめじ
28	金	バターライス 牛乳 鶏肉のトマト煮 かぼちゃコロッケ コーンサラダ	827	29.4	米 バター じゃがいも 米油 かぼちゃコロッケ	牛乳 鶏肉	パセリ さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんじん マッシュルーム バジル
平均栄養量			809	32.5			
標準量			830	33.2			

ご入学・ご進級おめでとございます



給食の献立は 黄・赤・緑 がそろっています!



成長期のみなさんが健康で元気に毎日
をすごせるように、おいしくて栄養バラ
ンスがよい献立をつくっています!

- ※ 毎月19日は「食育の日」です
- ※ 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。