

令和6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 赤 の 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 緑 の 食 品
11	木	麦ご飯 牛乳 マーボー丼 餃子3個 ナムル	836	31.3	米 麦 小麦粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豆腐 豚肉	こまつな しょうが だいこん たけのこ にら にんじん にんにく ねぎ もやし しいたけ 餃子
12	金	ご飯(彩のきずな) 牛乳 みそけんちん汁 白身魚の磯辺フライ 切干大根の煮物	781	34.9	米 さといも 砂糖 米油	牛乳 豆腐 油揚げ 白身魚磯辺フライ 豚肉	ごぼう だいこん 切干しだいこん にんじん ねぎ しいたけ
15	月	ご飯 牛乳 沢煮椀 豚肉の生姜焼き ごま風味和え	750	34.5	米 小麦粉 米油	牛乳 豚肉	キャベツ ごぼう こまつな しょうが にんじん ねぎ ほうれん草 もやし えのきたけ
16	火	★ コッペパンスライス 牛乳 春野菜のポトフ オレンジ スラッピージョー スライスチーズ	769	37.6	コッペパン パン粉 砂糖 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
17	水	ご飯 牛乳 中華五目スープ 春巻 ハンサンスー	778	29.5	米 はるさめ ごま ごま油 米油	牛乳 いか 鶏肉 うすら卵	キャベツ きゅうり 春巻 たけのこ にんじん 大豆もやし きくらげ
18	木	麦ご飯 牛乳 チキンカレー オムレツ 春キャベツとアスパラのサラダ	817	30.5	米 麦 ジャがいも 米油 カレールー	牛乳 鶏肉 オムレツ 脱脂粉乳	アスパラガス キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく
19	金	ご飯(彩のきずな) 牛乳 玄米団子汁 鯖の塩焼き 干草炒め	783	39.2	米 玄米団子 米油	牛乳 さば かまぼこ 豚肉 炒り玉子	キャベツ 小松菜 だいこん にんじん ねぎ ほうれん草 もやし しめじ
22	月	食パン(3年:米粉パン) 牛乳 松伏産米粉のコーンポタージュ メンチカツ マカロニサラダ	885	28.9	食パン(米粉パン) マカロニ 米粉 米油 バター	牛乳 生クリーム メンチカツ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ ポタージュベース
23	火	★ わかめご飯 牛乳 桜かまぼこ入りすまし汁 花型豆腐バーグ 五目きんぴら 桜ゼリー	785	30.3	米 砂糖 ごま ごま油 米油 さくらゼリー	わかめ 牛乳 豆腐 かまぼこ さつまあげ 豚肉 花型豆腐バーグ	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
24	水	麦ご飯 牛乳 豚肉丼 五目玉子焼き キャベツの炒め物	776	35.8	米 麦 砂糖 米油	牛乳 さつまあげ 豚肉 五目玉子焼き	こんにゃく キャベツ 小松菜 しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい しいたけ
25	木	中華麺 牛乳 醤油ラーメン 野菜といかのチヂミ 春雨のサラダ 杏仁豆腐	829	28.4	中華麺 小麦粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豚肉 杏仁豆腐	キャベツ きゅうり メンマ にんじん もやし きくらげ ねぎ 野菜といかのチヂミ
26	金	ご飯(彩のきずな) 牛乳 生揚げのみそ汁 鶏肉のから揚げ3個 磯香和え	826	40.3	米 小麦粉 小麦粉 米油	牛乳 生揚げ のり 鶏肉	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし
30	火	ツイストパン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ	788	31.2	ツイストパン 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 ハンバーグ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ とうもろこし にんじん もやし マッシュルーム
平均栄養量			800	33.3			
標準量			830	33.2			

入学・進級おめでとうございます



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、おいしくて栄養パラ  
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。
- ※ 彩のきずな以外のご飯には、松伏町産のコシヒカリを使用しています。