



学校給食献立予定表（4月）



須賀川市立第三中学校

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄 養 価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1人分	たんぱく質	脂質	加糖	塩分
9	火	黒砂糖コッペパン 牛乳 ポトフ 大根サラダ	牛乳 とり肉 ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく パセリ だいこん こまつな コーン	パン 黒砂糖 ジャがいも マヨネーズ	コンソメ しょうゆ こしょう 塩	723	27.8	22.5	375	2.9
10	水	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のおかかあえ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 かつお節厚削り かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 ジャがいも しらすだき 三温糖	しょうゆ 酒 みりん ふりかけ	608	23.4	15.4	400	1.6
11	木	セルフバーガー(丸コッペパン・デミグラスソース) 牛乳 春キャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい い コーン	パン 油 三温糖 ジャがいも	ソース 酢 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ ケチャップ デミ グラッセ	719	29.5	24.8	490	3.2
12	金	麦ごはん 牛乳 いわし味噌煮 ひじき煮 豚肉とほうれん草のトロみスープ	牛乳 いわし味噌煮 油揚げ 大豆水煮 ぶた肉 とうふ ひじき	にんじん インゲン たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 片栗粉	しょうゆ コンソメ こしょう 塩	778	29.5	21.6	405	2.8
15	月	岩教研のため給食なし（弁当なしで下校）									
16	火	(地産地消献立) 揚げドック(コッペパン・ウインナー・ケチャップ) 牛乳 オニオンサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 ウインナー まぐろフレーク とり肉 大豆	キャベツ ブロッコリー たまねぎ はくさい こまつな にんじん しめじ	パン 油 三温糖 白いり胡麻	しょうゆ 酢 コンソメ こしょう ケチャップ 塩	742	26.9	27.9	364	3.6
17	水	(入学・進学祝い献立) 麦ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ お祝いクレープ	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーンきゅうり	給食用精米 おおむぎ ジャがいも 油 三温糖 クレープ	カレールウ ソース こしょう 酢 りんごソース ケチャップ チョコ 塩	845	25.3	22.8	350	2.8
18	木	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ かみかみごぼうサラダ 大豆チョコ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク	にんじん こまつな もやし たまねぎ 干しいたけ 生 ごぼう きゅうり	ワンタン 油 ごま油 白いり胡麻 大豆 チョコ マヨネーズ	しょうゆ 酢 しょうゆ こしょう	803	28.2	34.8	396	2.6
19	金	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 さわらの 西京漬 ほうれん草のソテー 道産子汁	牛乳 サワラ西京漬 ベーコンぶた肉 みそ	ほうれんそう しめじ キャベツ もやし にんじん た まねぎ にら はくさい コーン にんにく しょうが	給食用精米 おおむぎ 油	塩 こしょう コンソメ	750	28.9	20.5	386	2.2
22	月	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ ほうれん草と豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ みそ かつお節 煮干し	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん えのきだけ ねぎ ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ マカロニ マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう みりん 酒	920	38.4	32.2	349	2.6
23	火	ソフト麺 とりうどんの汁 牛乳 ちくわの磯部揚げ ほうれん草ともやしのお浸し	牛乳 とり肉 あぶらあげ かつお節 のり ちくわ	干しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん ほうれ んそう もやし	ソフトめん 油 こんにゃく 小麦粉 三温糖	しょうゆ みりん 塩	793	36.9	18.9	327	3.3
24	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉からあげ 三色あえもの ジャがいもの味噌汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまね ぎ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ジャがいも	こしょう しょうゆ 塩 酢	776	32.0	19.3	311	2.8
25	木	コッペパン 牛乳 マカロニスープ ツナサラダ キャラメルクリーム	牛乳 ベーコン とり肉 まぐろフレーク	たまねぎ にんじん セロリー パセリ コーン きゅう り キャベツ	パン ジャがいも マカロニ 無塩バター マヨネーズ キャラメルクリーム	コンソメ 塩 こしょう	779	29.0	27.6	512	2.9
26	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 とうふ 豚ひき肉 ロースハム	にら たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ にんじん	給食用精米 おおむぎ 油 ごま油 片栗粉 春雨 三温糖 白いり胡麻	ガラスープ こしょう しょうゆ 酢 塩	793	31.3	25.2	408	2.3
30	火	揚げドック(コッペパン・スラッピースョー) 牛乳 ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ とり肉 ヨーグルト	たまねぎ ビーマン マッシュルーム こまつな キャ ベツ しめじ にんじん	パン 油 三温糖 ジャがいも	ねり辛子 ソース ストック こしょう しょうゆ ケチャップ チョコ 塩	745	35.0	22.2	436	3.1
			※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。		学校給食 実施基準値	中学生生徒 (12～14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満