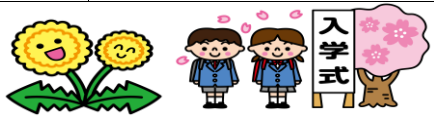
学校給食献立予定表（4月）

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	塩分
7	月	始業式　給食なし　（2、3年弁当持参）									
8	火	黒砂糖コッペパン　牛乳　ポトフ 大根サラダ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく だいこん こまつな コーン	パン 黒砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	コンソメ しょうゆ こしょう 塩	736	27.0	25.2	365	2.6
9	水	麦ごはん　牛乳　肉じゃが ほうれん草のおかかあえ	牛乳 ぶた肉 かつお節 かまぼこ	にんじん たまねぎ むき枝豆 ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき白 三温糖	酒 みりん しょうゆ	764	27.7	19.0	297	2.1
10	木	セルフサンドパン(食パン・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ) 牛乳　コールスローサラダ　野菜スープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな はくさい	パン 油 三温糖 砂糖 じゃがいも麻 マヨネーズ	ソース 酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ ケチャップ デミグラスソース	761	29.8	29.0	500	3.3
11	金	麦ごはん　牛乳　いわしのごま味噌煮 ひじきのいため煮　けんちん汁	牛乳 いわし味噌煮 油揚げ 大豆 とうふ かつお節 ひじき	にんじん いんげん だいこん ねぎ ごぼう	給食用精米 おおむぎ こんにゃく 油 三温糖 じゃがいも	しょうゆ みりん	759	28.3	20.3	384	2.9
14	月	岩教研　給食なし（下校）									
15	火	**(地産地消献立)** ｾﾙﾌﾄﾞｯｸ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ･ｳｲﾝﾅｰ) 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 かぶ にんじん しめじ	パン 油 砂糖 白いり胡麻	ケチャップ しょうゆ 酢 コンソメ 塩	735	36.5	27.9	360	3.4
16	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　いちごクレープ	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 じゃがいも 油 砂糖　クレープ	りんごソース ケチャップ カレーフレーク チャツネ ソース酢 塩 こしょう	898	26.1	26.5	296	2.7
17	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　マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク	にんじん 小松菜　もやし たまねぎ 干ししいたけ ごぼう きゅうり	パン ワンタン 油 ごま油 白いり胡麻 マーシャルビーンズ マヨネーズ	鶏がらスープ素 しょうゆ こしょう 塩	767	28.8	31.2	373	2.7
18	金	**(食育の日献立)**麦ごはん　さばのみそ煮 牛乳　ほうれん草ソテー　彩野菜のごまスープ	牛乳 さばのみそ煮 ベーコン ぶた肉	ほうれん草 キャベツ にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ピーマン	給食用精米 おおむぎ 油 ごま油 白いり胡麻	コンソメ 塩 こしょう 鶏がらスープ素 しょうゆ 酢	747	31.1	23.0	308	2.5
21	月	麦ごはん　牛乳　豚肉の生姜炒め マカロニサラダ　小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ロースハム とうふ みそ かつお節 煮干し	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな しめじ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	885	33.2	29.3	338	2.5
22	火	ソフト麺　とりうどん汁　牛乳 さつまいも天ぷら　ほうれん草のごまあえ	とり肉 あぶらあげ なると巻 かつお節 牛乳	干ししいたけ ねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	ソフトめん 油　さつまいも 白いり胡麻 白すり胡麻 砂糖	しょうゆ 塩 みりん	812	35.4	22.7	378	2.6
23	水	麦ごはん　牛乳　鶏肉のゴマ味噌煮 ｷｬﾍﾞﾂともやしのおひたし	牛乳 とり肉 なまあげ しょうゆ みそ かつお節	にんじん ごぼう キャベツ にら もやし	給食用精米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 油 三温糖 白すり胡麻	みりん 酒 鶏がらスープ素 塩こしょう 酢	740	29.7	19.7	387	1.9
24	木	コッペパン　牛乳　肉団子スープ ツナサラダ　キャラメルクリーム	牛乳 ミートボール まぐろフレーク	たまねぎ にんじん しめじ はくさい こまつな コーン きゅうり キャベツ	パン 油 キャラメルクリーム マヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう	719	25.7	28.0	608	2.9
25	金	麦ごはん　牛乳　ホイコーロー　春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ピーマン キャベツ ねぎ もやし にんじん 小松菜 干ししいたけ しょうが	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま油	酒 みりん がらスープ素 ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ 塩 こしょう	761	30.4	21.7	287	2.6
28	月	麦ごはん　牛乳　鶏肉からあげ 五色あえ　じゃがいもの味噌汁	牛乳 とり肉 錦糸卵 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 ほうれん草 だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢	817	34.1	22.8	325	2.9
30	水	ビビンバ（そぼろ・ナムル）　牛乳 五目スープ　ヨーグルト	豚ひき肉 牛乳 なると ヨーグルト	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にら はくさい コーン 干ししいたけ	米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 マロニー	しょうゆ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ コチュジャン 酢 しょうゆ コンソメ	800	29.1	21.5	474	2.5
					学校給食 実施基準値	中学校生徒 （12～14歳の場合）	830	34.2	23.1	450	2.5未満