



学校給食献立予定表(4月)



須賀川市立仁井田中学校

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杯分	たんぱく質	脂質	加減量	塩分
7 月	入学式のため給食なし（お弁当日）									
8 火	黒砂糖食パン 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 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 ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらす白 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・デミ・スウィート) 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	キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな はくさいもやし	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 とろろ 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	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 チンゲンサイ 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 たらスープ素 ティンジャツトウバツヤツ しょうゆ 塩 こしょう	761	30.4	21.7	287	2.6
15 火	食パン 牛乳 ワンタンスープ かみかみごぼうサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ 干ししいたけ きゅうり	パン ワンタン 油 ごま油 白いり胡麻 マーシャルピーンズ 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
16 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ	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 もやし	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 油 砂糖	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	783	25.2	18.8	287	2.5
17 木	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 なたね 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
18 金	(食育の日献立) 麦ごはん さわらの西京焼き 牛乳 ほうれん草ソテー 彩野菜のごまスープ	牛乳 サワラ西京漬 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	修学旅行のため給食なし（お弁当日）									
23 水	修学旅行のため給食なし（お弁当日）									
24 木	修学旅行のため給食なし（お弁当日）									
25 金	そばろごはん 牛乳 ごま酢あえ わかめとじゃが芋のみそ汁	とりひき肉 牛乳 ロースハム あぶらあげ みそ かつお節 煮干し わかめ	むき枝豆 ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	給食用精米 油 三温糖 はるさめ 砂糖 白すり胡麻 じゃがいも	しょうゆ 酢 みりん 酒 塩	755	31.6	20.9	337	3.0
28 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のゴマ味噌煮 キャベ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 グリーンピース 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
30 水	ビビンバ(そばろ・ナムル) 牛乳 五目スープ	豚ひき肉 牛乳 なたね	しょうが 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 油 砂糖 ごま油 マロニー	しょうゆ ティンジャツトウバツヤツ コチュジャン 酢 しょうゆ コンソメ	736	26.2	20.1	277	2.4
				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