



学校給食献立予定表(4月)



須賀川市立西袋中学校

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	カルシウム	塩分
7 月	始業式・入学式のため給食なし									
8 火	食パン 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
9 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 いちごゼリー	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 いちご	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 油 砂糖 ゼリー	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	833	25.2	18.8	287	2.5
10 木	(地産地消献立) 塩ワッパ(コッパ・パソ・ウイナ) 牛乳 オニオンサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 ウィンナー 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
11 金	麦ごはん 牛乳 ゴマ味噌煮 キャベツともやしのおひたし ふりかけ	牛乳 なまあげ うすら卵 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 ふりかけ	740	29.7	19.7	387	1.9
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 ティンジャツ しょうゆ 酢 塩 こしょう	761	30.4	21.7	287	2.6
15 火	セルフサンドパン(食パン・デミグラスソース) 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
16 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 しろたき白 三温糖	酒 みりん しょうゆ	764	27.7	19.0	297	2.1
17 木	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 マーシャルピーンズ マヨネーズ	鶏がらスープ 素 しょうゆ 塩	767	28.8	31.2	373	2.7
18 金	授業参観日のため、給食なし									
21 月	(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
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 なんと巻 かつお節 牛乳	干しいたけ 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	修学旅行のため、給食なし									
24 木	修学旅行のため、給食なし									
25 金	修学旅行のため、給食なし									
28 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
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 なんと 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 干しいたけ	米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 マロニー	しょうゆ テマツヤツ しょうゆ 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