



令和5年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《4月》



日	曜日	献立名	栄養価			赤 主に体の組織の もとになる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとになる	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪				
			Ca	鉄分	塩分				
6	木	入学式のため、給食はありません。							
7	金	給食はありません。 弁当持参							
10	月	黒糖コッペパン 牛乳 水ぎょうざ 中華サラダ チョコクレープ	834 440	29.3 9.2	26.3 3.2	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ しょうが 竹の子	パン 黒糖 油 小麦粉 春雨 さとう ごま油 ごま クレープ	塩 しょうゆ ガラスープ こしょう 酢
11	火	ツナごはん 牛乳 ごぼうサラダ いなか汁 いちご1個	796 392	26.8 3.5	28.8 3.1	牛乳 とり肉 まぐろフレーク 生あげ 煮干し みそ	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 ごぼう 大根 キャベツ しょうが いちご	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酒
12	水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	856 454	31.9 2.4	33.0 3.2	牛乳 とり肉 ハム スキムミルク	人参 ブロッコリー ほうれん草 しめじ キャベツ 玉ねぎ コーン	パン さとう じゃがいも 油 大豆チョコ バター	塩 こしょう 白ワイン 酢 ベシヤメルルウ
13	木	麦ごはん 牛乳 肉じゃが なのはなあえ 手作りかつおぶりかけ	795 345	31.5 3.9	18.3 2.2	牛乳 ぶた肉 かつお節 たまご	人参 小松菜 なのはな さやいんげん もやし 玉ねぎ	米 油 さとう ごま油 しらたき じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 からし みりん 和風だし
14	金	麦ごはん 牛乳 チキンソースカツ おひたし なめこ汁	808 381	30.5 3.3	22.8 2.9	牛乳 とり肉 とうふ にぼし かつお節 みそ	人参 小松菜 あぶら菜 なめこ ねぎ キャベツ 大根	米 麦 ごま 油 でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 ふ	しょうゆ ソース ケチャップ 白だし みりん しょうゆ
17	月	わかめごはん 牛乳 生あげの中華煮 ほうれん草とハムのナムル ヨーグルト	792 530	30.6 3.1	19.8 2.9	牛乳 とり肉 ハム 生あげ わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草 チンゲン菜 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 竹の子 もやし しょうが	米 麦 ごま でんぶん 油 さとう ごま油	酢 しょうゆ 塩 ガラスープ オイスターソース
18	火	(食育の日の献立) 麦ごはん 牛乳 さわらの西京やき きくらげのあえもの どさんこ汁	803 315	31.3 2.9	20.4 2.5	牛乳 さわら ぶた肉 にぼし みそ たまご	人参 ほうれん草 きくらげ キャベツ 玉ねぎ コーン もやし にんにく しょうが	米 麦 バター じゃがいも 油 さとう ごま油 春雨 ごま	しょうゆ 塩 酢
19	水	背われコッペパン 牛乳 ポイルフランク ケチャップ かいそうサラダ 大豆いり野菜スープ	809 381	37.9 4.4	33.4 4.1	牛乳 とり肉 ポークフランク 海菜 大豆 まぐろフレーク	人参 小松菜 しめじ キャベツ 玉ねぎ かぶ パセリ もやし きゅうり	パン 油 さとう ごま油	ケチャップ こしょう 塩 コンソメ 酢 しょうゆ ソース
20	木	(入学・進級お祝い献立) 麦ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ お祝いゼリー	891 327	27.7 3.4	24.6 2.8	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま油 いちごゼリー	カレー粉 酢 カレー粉 塩 しょうゆ ケチャップ チャツネ リゴリス
21	金	食パン 牛乳 肉団子2個 ミネストローネ ヨーグルトクリームあえ	847 497	31.2 6.9	24.7 3.3	牛乳 とり肉 肉だんご ヨーグルト	人参 小松菜 トマト セロリ 玉ねぎ にんにく いちご バナナ みかん 甘藷	米 麦 じゃがいも さとう マカロニ 油 いちごゼリー ホイップクリーム	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ デミグラスソース
24	月	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 小松菜のにびたし とん汁	836 391	34.0 3.4	24.2 2.5	牛乳 さば みそ ぶた肉 とうふ 油あげ 凍り豆腐 にぼし かつお節	人参 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 麦 油 じゃがいも さとう	しょうゆ みりん 和風だし
25	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 香キャベツのサラダ 米粉ワンタンスープ	844 286	31.0 2.1	25.7 2.5	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ハンバーグ	人参 ほうれん草 きくらげ きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	米 麦 さとう 米粉ワンタン 油 ごま油	ガラスープ 塩 からし しょうゆ こしょう ソース デミグラスソース ケチャップ 酢
26	水	とりうどん 牛乳 かきあげ やまぶきあえ ヨーグルトレーズン	892 368	34.6 6.6	27.8 2.3	牛乳 とり肉 たまご	人参 ほうれん草 干し椎茸 もやし ごぼう 玉ねぎ ねぎ 干しぶどう	ソフトめん 油 小麦粉 さとう こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん さばだし こんぶだし
27	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のこうみ焼き わかめサラダ 生あげのみそ汁	797 385	38.3 3.3	20.5 2.7	牛乳 とり肉 生あげ わかめ 大豆 にぼし みそ	人参 ブロッコリー えのき茸 ねぎ 大根 玉ねぎ もやし にんにく	米 麦 ごま さとう 油 ごま油	塩 しょうゆ 酒 塩こうじ からし 酢 和風だし トウバンジャン
28	金	食パン 牛乳 ポトフ ツナサラダ プリン	863 398	33.1 2.1	33.1 3.1	牛乳 とり肉 まぐろフレーク	人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ かぶ 玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう 油 卵ぬきマヨネーズ プリン	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう ローリエ
当月平均摂取量			830 392	31.9 4.0	25.5 2.8	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			

今月の給食目標「給食の決まりやマナーを知り、正しい食事ができるようにしましょう。」

- 正しい手洗い、食事のマナーや食事のかたづけ方を身につけましょう。
- 給食当番の仕事内容をしっかり身につけましょう。