



# 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 ン 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食当り	たんぱく質	脂質	カリウム	塩分	
9	火	黒砂糖食パン 牛乳 ポトフ 大根サラダ クレープ	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 クレープ	コンソメ しょうゆ こ しょう 塩	830	29.0	30.2	389	3.1
10	水	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 なまあげ とり肉 うすら卵	ピーマン キャベツ ねぎ たけのこ たまねぎ にんじ んにん 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	ガラスープ ツマミツ ャトウバソ ウツ ャツ しょうゆ こしょう 酒 みりん 塩	780	32.1	20.8	350	2.7
11	木	セルフドック(コッパン・スラッピージョー) 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 ピーマン 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 リーススープ ストック こ しょう しょうゆ ケチャップ ツァ ツネ 塩	745	35.0	22.2	436	3.1
12	金	麦ごはん 牛乳 さんま甘露煮 ひじき煮 豚肉とほうれん草のトロみスープ	牛乳 さんま甘露煮 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 んそう	しょうゆ コンソメ こしょ う 塩	842	31.0	28.2	386	2.4
15	月	岩教研のため給食なし(お弁当なし)									
16	火	食パン 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 チンゲンツァイ 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	ツナ しょうゆ こしょ う	803	28.2	34.8	396	2.6
17	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	給食用精米 おおむぎ ジャがいも 油 三 温糖	カレールウ ソース こしょ う 酢りんごソース ケチャップ ツァ ツネ 塩	801	25.2	22.0	291	2.8
18	木	ソフト麺 とりうどんの汁 牛乳 笹かまぼこ磯部揚げ ほうれん草の山吹和え	とり肉 あぶらあげ かつお節 牛乳 笹かま ぼこ 卵 のり	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	821	38.7	21.0	334	3.3
19	金	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 さわらの西京漬け 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 ジャがいも	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 豚肉の生姜焼き 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 こ まつな えのきだけ ねぎ	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	(地産地消献立) セルフドック(コッパ・パソ・グイナ) 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 にんじん しめじ 大根	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
24	水	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 にんじん ねぎ しょうが にんにく ほうれん そう キャベツ もやし	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
25	木	修学旅行のため給食なし(お弁当日)									
26	金	修学旅行のため給食なし(お弁当日)									
30	火	修学旅行の繰替休業日									



※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

中学校生徒  
(12~14歳の場合)

830 34.2 23.1 450 2.5未満