

給食献立表 4月



坂町立坂中学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
8 水	黒糖パン 牛乳 ミートマカロニグラタン ビーンズスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム缶 トマト缶 にんじん キャベツ にんにく	黒糖パン バター マカロニ じゃがいも オリーブオイル	731 29.4 25.8	20 月	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲンサイの炒め物 肉団子とキャベツのスープ	牛乳 豚肉 ミートボール	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ぶなしめじ にら にんにく	米 油 さとう ごま油	660 23.3 19.4
9 木	ごはん 牛乳 ちくわのかりかり焼き しらす昆布和え もずくのすまし汁	牛乳 焼き竹輪 塩昆布 もずく 木綿豆腐 ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	694 32.2 15.3	21 火	ごはん 牛乳 さばの Tandori グリル にらもやしスープ	牛乳 さば ヨーグルト	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	米 白いりごま ごま油	656 33.2 18.3
10 金	<p>給食はおやすみです</p>					22 水	リッチパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのごまマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	リッチパン 油 じゃがいも さとう 白すりごま ノンエッグマヨネーズ	830 32.7 37.6
13 月	ごはん 牛乳 鱈の香草マヨ焼き かきたま汁 入学お祝いデザート(中学校)	牛乳 さわら 木綿豆腐 鶏卵 わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ 入学お祝いデザート	667 31.5 19.6	23 木	(ごはん) 牛乳 チキンカレーライス 春キャベツのフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン缶 にんにく	米 じゃがいも 油 さとう	711 22.6 20.9
14 火	ごはん 牛乳 海軍さんの肉じゃが もやしときゅうりのサラダ	牛乳 牛肉 さつまいも ツナ 海藻ミックス	たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり にんじん	米 じゃがいも しらたき 油 さとう ごま油	692 27.0 17.0	24 金	小型パン 牛乳 山菜うどん かぼちゃコロッケ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ	干しいたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ わらび たけのこ	パン うどん かぼちゃコロッケ	718 29.9 20.0
15 水	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ABCスープ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん キャベツ	黒糖パン マカロニ 油 じゃがいも	810 28.5 30.4	27 月	ごはん 牛乳 鶏肉のメキシカンソース 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 中みそ	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 ごぼう だいこん しょうが 葉ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう じゃがいも こんにゃく	711 26.7 26.7
16 木	わかめごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 具だくさんみそ汁	わかめ 牛乳 木綿豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ 小いわしの梅の香揚げ	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん だいこん	米 さとう 油	732 29.1 23.6	28 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏ささみフレーク 錦糸卵	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら こまつな もやし にんにく しょうが	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ 白いりごま	844 34.3 23.5
17 金	小型バターパン ジョア(プレーン) 焼きそば フルーツ白玉	豚肉 さつまいも ジョア	もやし キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	バターパン 油 焼きそば麺 春夏秋冬団子	782 22.7 18.9	30 木	(中華麺) 牛乳 みそラーメン 焼売の甘酢あんかけ 抹茶ワッフル	牛乳 豚肉 なた わかめ 赤みそ 焼売	にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ ホールコーン缶 めんま にんにく	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 抹茶ワッフル	715 31.1 20.6

* 物資の都合により献立を変更することがあります。
* 1年生は4月13日(月)から給食が始まります。

こんにちは！ 給食センターです！

新年度がスタートしました。所長1名・栄養教諭1名・調理員9名・事務補助員1名・
運転手1名の合計13名のスタッフで、給食のお世話をさせていただきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

