


令和3年4月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金
<h1 style="margin: 0;">ご進級 おめでとう ございます</h1> 			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>4月分の申し込み締め切りは、 パソコン・スマートフォンからは3/20(祝・土)、 マークシートは3/15(月)です。 口座振替日は3/25(木)です。 また、新年度にむけてのチャージ金額調整のため、 チャージ金額 6,400円以下の人のみ、9,610円です。 食券は4/8(木)、始業式の日配布します。</p> </div>	

9			12			13			14			15			16		
黒糖パン 牛乳 もずくスープ 13 赤 あさり 7 赤 もずく 26 緑 玉ねぎ 20 緑 白ねぎ 7 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤			ご飯 牛乳 八宝菜 豚肉 14 赤 いか 14 赤 うずら卵 28 赤 キャベツ 63 緑 にんじん 21 緑 玉ねぎ 21 緑 たけのこ 7 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ			うずまきパン 牛乳 春野菜の ミネストローネ ベーコン 13 赤 キャベツ 20 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 じゃが芋 26 黄 アスパラガス 7 緑 トマト 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ にんにく、とりがらスープ			ご飯 牛乳 生姜煮 豚肉 45 赤 じゃが芋 75 黄 にんじん 30 緑 さやいんげん 8 緑 こんにゃく 30 土しょうが 0.8 緑 しょうゆ、さとう 玉ねぎの 甘酢漬 玉ねぎ 35 緑 しお、さとう、す			たけのこご飯 牛乳 かきたま汁 たまご 26 赤 豆腐 26 赤 かまぼこ 13 赤 ほうれん草 13 緑 白ねぎ 7 緑 干しいたけ 0.7 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ たこ焼き風揚げ たこ 10 赤 ちくわ 3 赤 キャベツ 13 緑 青ねぎ 5 緑 小麦粉 13 黄 山芋粉 2 黄 粉かつお 0.4 赤 ソース 1袋 しお じゃこの酢の物 わかめ 0.3 赤 じゃこ 4 赤 きゅうり 53 緑 しお、す、さとう、しょうゆ			ココアパン 牛乳 肉団子の スープ煮 肉団子 39 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 26 緑 セロリ 4 緑 しお、こしょう しょうゆ とりがらスープ ピーズサラダ 大豆 7 赤 金時豆 7 赤 きゅうり 20 緑 にんじん 7 緑 ホールコーン 7 緑 す ドレッシング 1袋 くだもの はっさく 1/4コ 緑		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
773	33.3	19.9	810	33.3	30.6	788	36.8	15.6	764	28.5	20.6	830	29.0	27.4			
19			20			21			22			23					
ご飯 牛乳 カレー 牛肉 33 赤 レバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 リンゴピューレ 8 緑 ブルーピューレ 3 緑 カレールー 16 しょうゆ、トマケチャップ トマケチャップ とりがらスープ 切干大根の サラダ わかめ 0.3 赤 きゅうり 38 緑 切干大根 5 緑 にんじん 8 緑 ドレッシング 1袋 キャベツのソテー キャベツ 45 緑 にんじん 5 緑 しお、こしょう フルーツゼリー フルーツゼリー 1コ			なかよしパン 牛乳 マカロニスープ とり肉 13 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 玉ねぎ 26 緑 セロリ 4 緑 にんじん 7 緑 ほうれん草 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ コロッケ コロッケ 1コ(50) 小松菜と コーンのソテー ベーコン 8 赤 小松菜 53 緑 ホールコーン 8 緑 こしょう、しょうゆ ホイルキャベツ キャベツ 50 緑 マヨネーズ 1袋 黄			ご飯 牛乳 豚じゃが 豚肉 33 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 40 緑 糸こんにゃく 39 さとう、しょうゆ ふりかけ ふりかけ 1袋 あじのつけ焼き あじ 1切(50) 赤 ゆず、さとう、しょうゆ ほうれん草と キャベツのごま和え ほうれん草 33 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 しょうゆ、さとう 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう			ごはん ぎゅうにゅう あさりの卵とじ 卵 51 赤 あさり 17 赤 かまぼこ 17 赤 高野豆腐 3 赤 玉ねぎ 68 緑 にんじん 17 緑 青ねぎ 9 緑 干しいたけ 1 緑 けずりぶし しお、しょうゆ、さとう たけのこの 天ぷら たけのこ 39 緑 米粉 3 黄 小麦粉 5 黄 けずりぶし しお 小松菜の 煮浸し 油揚げ 5 赤 小松菜 45 緑 しょうゆ、さとう 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 けずりぶし しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう			ライムギパン 牛乳 ポテトのミルク煮 とり肉 15 赤 じゃが芋 70 黄 玉ねぎ 40 緑 クリームコーン 40 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 30 赤 しお、こしょう、でんぶ とりがらスープ ポイルウイナー ウイナー 1本 赤 ツナサラダ まぐろフレーク 13 赤 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 緑 たまねぎ 7 緑 レモン汁 ドレッシング 1袋					
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
835	25.7	19.7	840	28.6	35.6	733	34.7	14.4	808	35.2	21.8	757	29.2	24.5			
26			27			28			30								
ご飯 牛乳 豆腐とキムチの 炒め煮 豆腐 91 赤 豚肉 13 赤 玉ねぎ 20 緑 たけのこ 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 干しいたけ 0.7 緑 白菜キムチ 20 緑 しお、こしょう、しょうゆ さとう、ごまあぶら コシジャン、でんぶ ぶた・とりがらスープ もずくの かき揚げ もずく 4 赤 玉ねぎ 26 緑 ホールコーン 7 緑 枝豆 13 緑 三つ葉 4 緑 小麦粉 9 黄 山芋粉 2 黄 しお 中華サラダ 春雨 4 黄 ほうれん草 26 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しょうゆ 卵とコーンの スープ 卵 33 赤 ハム 9 赤 玉ねぎ 26 緑 クリームコーン 39 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 白いんげんの 煮込み フランクフルト 26 赤 白いんげん 13 赤 玉ねぎ 20 緑 にんじん 7 緑 トマト 7 緑 にんにく、しょうゆ とりがらスープ キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤 小松菜のサラダ 小松菜 緑 にんじん 緑 ホールコーン 緑 レモン汁、さとう、しょうゆ しお、こしょう 豆腐のみそ汁 豆腐 39 赤 油揚げ 7 赤 玉ねぎ 13 緑 わかめ 3 赤 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しろ、あかみそ 10 赤 けずりぶし 豚肉の 梅肉焼き 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 梅肉 2 緑 しょうゆ 目玉焼き 卵 1コ 赤 しお、こしょう ごぼうのきんぴら ちくわ 8 赤 ごぼう 30 緑 にんじん 15 緑 こんにゃく 15 さとう、しょうゆ			ごぼりパン 牛乳 ミートスパゲッティ スパゲッティ 40 黄 オリーブオイル 牛ミンチ 10 赤 豚ミンチ 10 赤 ひきわり大豆 10 赤 玉ねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 5 緑 トマト 5 緑 トマケチャップ 8 ポークルー 2 ウスターソース にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ しお、こしょう、しょうゆ スパゲッティの めんは、別の食缶 に入っています。 スナックエンドウ スナックエンドウ 30 緑 マヨネーズ 1袋 黄 粉ふき芋 じゃが芋 50 黄 しお、こしょう ちまき ちまき 1コ(50) 黄														
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g			
800	28.0	21.2	796	35.2	27.6	789	39.4	19.9	890	30.1	26.4						

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
4月分の平均	801	32.3(16.1%)	23.6(26.5)	3.0	416	107	4.7	350	0.92	0.75	40	6.1
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養三色 赤 ※たんぱく質・無機質 緑 ※ビタミン・無機質 黄 ※脂質・炭水化物	《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 《野菜・果物・きのこ》 《穀類・いも類・油脂・砂糖》	からだをつくる からだの調子をととのえる 力や熱になる
--	---	-----------------------------------