4月 武雄北中学校　給食献立予定表

日／曜	献立	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー たんぱく質 脂質
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
6	野沢菜ご飯／ 牛乳		／牛乳		野沢菜(漬物)	ご飯	ごま	塩	853
	お好み焼き	ベーコン 卵 かつお節	チーズ 青のり		キャベツ もやし	小麦粉	マヨネーズ	お好みソース	32.7
	さつま汁	鶏肉 かつお節(だし) みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	さつまいも こんにゃく			28.2
月									2.3
7	ちらし寿司／ 牛乳	卵 鶏肉	／牛乳	にんじん 絹さや	しいたけ れんこん ごぼう	ご飯 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 塩	812
	大豆の磯煮	大豆 厚揚げ 鶏肉	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	こしょう 塩	32.9
	すまし汁	かつお節(だし)	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき	ふ		しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	24
火	**入学式**								2.4
8	コッペパン ／ 牛乳		／牛乳	**新1年生給食スタート♪**		コッペパン			804
	マカロニグラタン	鶏肉	チーズ 牛乳		コーン 白菜 玉ねぎ	マカロニ 米粉	バター	コンソメ 塩 黒こしょう	31.7
	豆とひじきのサラダ	えだまめ 大豆	ひじき	にんじん	きゅうり レタス			しょうゆ 酒 ドレッシング	26.6
水	野菜スープ	豚肉		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		塩 薄口しょうゆ こしょう	3
9	赤飯 ／ 牛乳	小豆	／牛乳			ご飯	ごま	塩	960
	豚肉のガーリック焼き	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		酒 しょうゆ みりん	30.6
	グリーンサラダ			チンゲンサイ にんじん	レタス			ドレッシング	26.5
木	根菜たっぷりのみそ汁	みそ かつお節(だし)		ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ しいたけ れんこん	さつまいも			2.8
10	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			887
	さばのごまみそ煮	さば みそ							28.8
	おから煮しめ	鶏肉 さつま揚げ おから		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	砂糖 こんにゃく		しょうゆ こしょう みりん	26.1
金	みぞれ汁	鶏肉 かつお節(だし)		にんじん ねぎ	ごぼう しょうが 大根 しいたけ	こんにゃく かたくり粉		薄口しょうゆ 塩	2.2
13	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			794
	手づくり焼売	豚肉		にんじん ねぎ	キャベツ しょうが 玉ねぎ	焼売の皮 かたくり粉 砂糖	ごま油	酒 しょうゆ こしょう 塩	
	小松菜の磯和え		のり	にんじん 小松菜	もやし	砂糖		しょうゆ 塩	32.9
月	キャベツのごまみそ汁	かつお節(だし)油揚げ みそ			キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	ごま ごま油		22/2.7
14	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			743
	揚げ南瓜の甘辛だれ	豚肉		いんげん 南瓜		かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酒	25
	白菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	白菜 大根	砂糖		しょうゆ 薄口しょうゆ	19.9
火	豆腐のみそ汁	かつお節(だし) みそ	わかめ	こねぎ	玉ねぎ えのき				1.9
15	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			805
	ゴロゴロじゃがいものひじき煮	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	切り干し大根 ごぼう 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	27.5
	焼きししゃも	ししゃも						塩	21.6
水	人参サラダ	ささみ		にんじん	ごぼう	砂糖		酢 塩 薄口しょうゆ	1.6
16	ご飯(ふりかけ) ／ 牛乳		(わかめふりかけ)／牛乳			ご飯			789
	すき焼きうどん	牛肉		にんじん ねぎ	白菜 しいたけ えのき	砂糖 うどん		みりん しょうゆ	30.3
	野菜の即席漬け		塩昆布	にんじん ほうれん草	大根			薄口しょうゆ	22.9
木	根菜チップス			南瓜	れんこん	さつまいも	油	塩	2.4
17	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			794
	豆腐のれんこんつくね焼き	豚肉 豆腐		ねぎ	れんこん 玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 かたくり粉		しょうゆ 塩 こしょう	25
	五目豆	鶏肉 大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん		砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	26.5
金	しめじのみそ汁	かつお節(だし) みそ 油揚げ	わかめ	ねぎ	しめじ 切り干し大根			みりん	2.5
20	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			834
	和風ハンバーグ	豆腐 豚肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	31.5
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	きゅうり レタス 玉ねぎ	砂糖	マヨネーズ	酢 塩 こしょう しょうゆ	24.1
月	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ かつお節(だし)	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			2.6
21	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			840
	春菊のかき揚げ	ちくわ		春菊	玉ねぎ	さつまいも 薄力粉 かたくり粉	油	塩	30.6
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ		野沢菜(漬物)			しょうゆ	24.1
火	豚汁	豚肉 みそ かつお節(だし) 厚揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく			2.7
22	コッペパン(ブルーベリージャム) ／ 牛乳		／牛乳			ブルーベリージャム パン			787
	コロッケ	豚肉		にんじん	玉ねぎ	パン粉	油		27
	ほうれん草とコーンのサラダ	ささみ		ほうれん草	大根 とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブオイル	しょうゆ 塩 こしょう	24.4
水	白菜のコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	2.2
23	キムタクご飯／牛乳	牛肉			キムチ たくあん		ごま		789
	炒めビーフン	豚肉	茎わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ	ビーフン	ごま油	薄口しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	32.4
	チンゲンサイ中華スープ	鶏肉		チンゲン菜	玉ねぎ	ワンタンの皮		中華だし 塩 こしょう 薄口しょうゆ	22.3
木									2.8
24	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			789
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	かたくり粉 砂糖	ごま油	しょうゆ	32.4
	チキンシュウマイ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	かたくり粉 焼売の皮		しょうゆ 中華だし	22.3
金	小松菜の磯和え	かつお節	焼きのり	こまつな	もやし	砂糖		しょうゆ 塩	2.8
27	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳						755
	いかの天ぷら	いか				てんぷら粉	油		30
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 一味	29.8
月	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう			しょうゆ 薄口しょうゆ	2.8
28	ご飯 ／ 牛乳		／牛乳			ご飯			775
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	みりん しょうゆ	
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	レタス きゅうり	じゃがいも 砂糖(サトウ)	マヨネーズ	酢(ス) 塩(シオ) こしょう	31.3
火	具たくさんみそ汁	油揚げ みそ かつお節(だし)		こまつな	もやし 大根 しめじ	さつまいも			21.9/2.7
29	**昭和の日**								
30	鯖入りごぼう飯／ 牛乳	さば		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ	800
	高野豆腐の甘酢あんかけ	高野豆腐		にんじん ピーマン	玉ねぎ なす れんこん しょうが	かたくり粉 砂糖	油	みりん しょうゆ 酒 酢	27.1
	わかめスープ		わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根		ごま油	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ こしょう 中華だし	22.7
木									3