

4月の予定献立表										武雄市立山内中学校	
実施日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	栄 養 価		
		(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質				
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品等	牛乳・乳製品 小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖等	油脂・種実類 マヨネーズ・ドレッシング等				
4／6(月)…始業式 4／7(火)…山内中入学式 （給食なし）											
8・水	ごはん 牛乳		牛乳		にんにく	ごはん			エネルギー	746 kcal	
	とりのから揚げ	とりもも肉		ほうれんそう	きゅうり もやし	小麦粉 かたくり粉	揚げ油	酒 塩 こしょう	たんぱく質	27.2 g	
	アーモンド和え			にんじん	しょうが	砂糖	アーモンド粉	濃口しょうゆ 酢	脂 肪	21.9 g	
	みそ汁	豆腐	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し みそ	カルシウム	318 mg	
9・木	ごはん 牛乳		牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	ごはん		赤ワインカレー粉	エネルギー	838 kcal	
	カレーライス	豚肉		グリーンピース	にんにく	じゃがいも	なたね油	カレールーケチャップ	たんぱく質	27.6 g	
	スコッチエッグ	スコッチエッグ			きゅうりキャベツ			ウスターソース濃口しょうゆ	脂 肪	27.3 g	
	フレンチサラダ		カットわかめ	赤パプリカ	とうもろこしレモン汁	砂糖	オリーブ油	酢塩こしょう薄口しょうゆ	カルシウム	291 mg	
10・金	冷凍食パン(2枚) 牛乳		牛乳		きゅうり	冷凍食パン			エネルギー	693 kcal	
	鶏肉の照り焼きハンバーグ	国産鶏の照り焼きパティ		にんじん	たまねぎ セロリ		マヨネーズ	コンソメ 赤ワイン	たんぱく質	28.2 g	
	ツナとポテトのマヨネーズサラダ	ツナ缶		ホールトマト缶	とうもろこし	じゃがいも	卵なしマヨネーズ	塩 こしょう	脂 肪	30.5 g	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん	にんにく	シェルマカロニ	なたね油	濃口しょうゆ	カルシウム	287 mg	
13・月	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎ	ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー	748 kcal	
	肉じゃが	牛肉		にんじん	むきえだまめ	じゃがいも 砂糖	なたね油	薄口しょうゆみりん	たんぱく質	26.0 g	
	厚焼き卵	厚焼き卵				つきこんにゃく			脂 肪	18.9 g	
	甘酢和え		カットわかめ	にんじん	きゅうり だいこん	砂糖	すりごま	酢塩薄口しょうゆ	カルシウム	331 mg	
14・火	ごはん ふりかけ(のり) 牛乳		牛乳			ごはん		ふりかけ(のり)	エネルギー	753 kcal	
	魚のから揚げ	あじ切り身		にんじん		小麦粉 かたくり粉	揚げ油	酒 塩 こしょう	たんぱく質	30.3 g	
	きんぴらごぼう	冷凍天ぷら		さやいんげん	ごぼう	砂糖	すりごま ごま油	濃口しょうゆみりん	脂 肪	19.6 g	
	みそ汁	厚揚げ	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎ しめじ	おはら麴		煮干し みそ	カルシウム	427 mg	
15・水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳		キャベツたまねぎ	小型ミルクパン		中濃ソース	エネルギー	904 kcal	
	ソース焼きそば	豚肉 冷凍かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし きくらげ	焼きそばめん	なたね油	濃口しょうゆ	たんぱく質	36.1 g	
	海藻サラダ	ロースハム	海藻ミックス	トマト	にんにく		イタリアンドレッシング	酒 塩 こしょう	脂 肪	24.7 g	
	ヤクルト元気ヨーグルト		ヤクルト元気ヨーグルト		きゅうりとうもろこし				カルシウム	476 mg	
16・木	ごはん 牛乳		牛乳		ごぼう	ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー	746 kcal	
	ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き			むきえだまめ			薄口しょうゆみりん	たんぱく質	26.9 g	
	うの花炒め(おからの炒め煮)	鶏肉 おから		にんじん	たまねぎ	つきこんにゃく砂糖	なたね油	花かつおだし昆布	脂 肪	23.2 g	
	かきたま汁	卵 豆腐		にんじん 小ねぎ	干しいたけ			酒塩薄口しょうゆ	カルシウム	315 mg	
17・金	ごはん 牛乳	合いびき肉	牛乳		たまねぎにんにく	ごはん		塩こしょうナツメグ	エネルギー	770 kcal	
	手作りミートローフ	卵		にんじん	とうもろこし	パン粉		一食ケチャップ	たんぱく質	26.3 g	
	ゆで野菜 一食ケチャップ			にんじん	むきえだまめ	じゃがいも		コンソメ 白ワイン	脂 肪	23.0 g	
	マカロニスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎにんにく	マカロニ	なたね油	薄口しょうゆ	カルシウム	267 mg	
20・月	ごはん 牛乳	豚ひき肉	牛乳		たまねぎ	ごはん		とうがらし中華味	エネルギー	793 kcal	
	マーボー豆腐	焼き豆腐		にんじん 小ねぎ	しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	なたね油	赤みそ酒みりん	たんぱく質	31.0 g	
	蒸しぎょうざ(2個ずつ)	ぎょうざ			干しいたけ			濃口しょうゆ	脂 肪	24.5 g	
	春雨サラダ	冷凍かまぼこ		にんじん	きゅうりキャベツ	緑豆春雨 砂糖	すりごま ごま油	酢 濃口しょうゆ	カルシウム	396 mg	
21・火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒 塩 こしょう	エネルギー	751 kcal	
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚切り身					ベーカリーマヨネーズ	乾燥パセリ	たんぱく質	31.0 g	
	もやし炒め	豚肉		ピーマンにんじん	もやし たまねぎ		なたね油	薄口しょうゆ	脂 肪	24.3 g	
	みそ汁	油揚げ 豆腐		チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	おはら麴		煮干し みそ	カルシウム	320 mg	
22・水	黒糖パン 牛乳	スクールミートボール	牛乳	にんじんグリーンピース	たまねぎにんにく	黒糖パン		ビーフシチュー	エネルギー	777 kcal	
	ミートボールのトマトシチュー	ロースハム		ホールトマト缶	マッシュルーム	じゃがいも	なたね油	赤ワイントマトケチャップ	たんぱく質	28.6 g	
	スプリングサラダ	炒り卵		トマト	きゅうり レタス	砂糖		ウスターソースしょうゆ	脂 肪	26.5 g	
	まめによるこぶ(大豆・昆布)	まめによるこぶ(大豆)	(昆布)		レモン汁			酢薄口しょうゆ塩こしょう	カルシウム	337 mg	
23・木	ごはん 焼きのり 牛乳		焼きのり 牛乳			ごはん		カレー粉	エネルギー	662 kcal	
	ちくわのカレー揚げ(2個ずつ)	ちくわ		チンゲンサイ	キャベツ	小麦粉 かたくり粉	揚げ油	酒みりん薄口しょうゆ	たんぱく質	25.3 g	
	油揚げとチンゲンサイの煮びたし	油揚げ かつおぶし		にんじん	ゆでたけのこ			花かつおだし昆布	脂 肪	15.2 g	
	若竹汁(わかめとたけのこのすまし汁)	豆腐	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎえのきたけ	手まり麴		酒塩薄口しょうゆ	カルシウム	335 mg	
24・金	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎしょうが	ごはん		酒 みりん	エネルギー	720 kcal	
	ハンバーグのジャポネソース	スクールハンバーグ		ピーマンにんじん	にんにくレモン汁	砂糖	なたね油	濃口しょうゆ	たんぱく質	27.0 g	
	ちくわとキャベツのソテー	冷凍ちくわ		チンゲンサイ	キャベツもやし		なたね油	塩 こしょう	脂 肪	20.3 g	
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん	とうもろこしたまねぎ			コンソメ薄口しょうゆ	カルシウム	278 mg	
27・月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー	704 kcal	
	白身魚フライ	白身魚フライ			キャベツきゅうり		揚げ油	一食ウスターソース	たんぱく質	26.1 g	
	ゆでキャベツ 一食ウスターソース			にんじん	だいこんたまねぎ			花かつお 酒	脂 肪	16.8 g	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小ねぎ	ごぼう干しいたけ	つきこんにゃく	ごま油	みりん しょうゆ	カルシウム	324 mg	
28・火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		赤みそ酒みりん	エネルギー	713 kcal	
	豚肉とキャベツの赤みそ炒め	豚肉		ピーマンにんじん	キャベツたまねぎ	砂糖	なたね油	濃口しょうゆ	たんぱく質	31.1 g	
	肉だんごと春雨の中華スープ	中華風つくね		チンゲンサイ	しょうが	緑豆春雨		中華味 酒 塩	脂 肪	19.4 g	
	パリッシュ(いりこ)		パリッシュ(いりこ)	にんじん	たまねぎきくらげ			こしょう薄口しょうゆ	カルシウム	477 mg	
30・火	たけのこの混ぜごはん 牛乳	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	ゆでたけのこえだまめ	ごはん 砂糖	なたね油	酒 みりん 塩	エネルギー	633 kcal	
	ごまドレッシングサラダ	ツナ缶		にんじん	きゅうりキャベツ		ごまドレッシング	薄口しょうゆ	たんぱく質	21.4 g	
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん	カットわかめ	にんじん 小ねぎ	とうもろこし			花かつおだし昆布	脂 肪	15.9 g	
	青りんごゼリー				たまねぎえのきたけ	青りんごゼリー		酒塩薄口しょうゆ	カルシウム	289 mg	

※新型コロナウイルス対策の関係で、給食開始日、献立内容等が変更になる場合があります