

4月分学校給食献立表

R6.4.9
 武雄市立川登中学校

| 日・曜 | 献立名 | 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 | | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる | | 調味料 | 栄養価 | | |
|--------------|------------------|----------------------|-------------------|------------------|--------------------------|---------------------|---------------|-----------------------------|----------|----------|-------|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆制品 | 2群 牛乳・小魚 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・きのこ くだもの | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂類・種実類 | | 熱量(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| 9 ・ 火 | ごはん | | | | | こめ | | | | | 842 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 31.4 |
| | とりのから揚げ | 鶏肉 | | | にんにく・しょうが | でんぷん | 油 | 塩・こしょう・しょうゆ・酒 | | | 26.9 |
| | スナックえんどうともやしの炒め物 | | | スナックえんどう にんじん | ホールコーン・もやし | | 油 | 塩・こしょう | | | 2.2 |
| | 豚汁 | 豚肉・厚揚げ・みそ | | にんじん・葉ねぎ | だいこん・ごぼう | さつまいも・こんにやく | 油 | | | | |
| 10 ・ 水 | ごはん | | | | | こめ | | | | | 776 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 32.6 |
| | 野菜のうま煮 | 鶏肉・凍り豆腐 | 昆布粉 | にんじん | ごぼう・干しいたけ 枝豆 | こんにやく じゃがいも・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん・酒 | | | 17.5 |
| | 大豆といりこのかりかり和え | 大豆 | いりこ | | | 砂糖 | ごま | しょうゆ・みりん | | | 2.5 |
| | ひじき和え | | ひじき | にんじん | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | | しょうゆ | | | |
| 11 ・ 木 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | | | 811 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 26.2 |
| | ポトフ | ウインナー | | にんじん | たまねぎ・だいこん キャベツ | じゃがいも | | 塩・コンソメ | | | 37.3 |
| | マカロニサラダ | ロースハム | | にんじん | きゅうり・ホールコーン | マカロニ | マヨネーズ | | | | 3.4 |
| | チョコクリーム/いちご | | | | いちご | チョコクリーム | | | | | |
| 12 ・ 金 | ポークカレー (麦ごはん) | | | | | こめ・麦 | | | | | 859 |
| | ポークカレー (カレー) | 豚肉 | スキムミルク 粉チーズ | にんじん | たまねぎ・にんにく | じゃがいも | 油 | カレー粉・ケチャップ ソース・しょうゆ | | | 25.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 26.5 |
| | れんこんのサラダ | | | | れんこん・だいこん・きゅうり | | マヨネーズ・ごま | | | | 2.8 |
| | | | | | | | | | | | |
| 15 ・ 月 | ごはん | | | | | こめ | | | | | 738 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 26.3 |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ・えだまめ | じゃがいも こんにやく・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん | | | 15.0 |
| | 三色和え | かにかま | | ピーマン | もやし | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ | | | 2.6 |
| | のり佃煮 | | のり佃煮 | | | | | | | | |
| 16 ・ 火 | ごはん | | | | | こめ | | | | | 758 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 30.5 |
| | 魚のレモンしょうゆかけ | 赤魚 | | | レモン汁 | でんぷん・砂糖 | | 塩・こしょう・酒 しょうゆ・みりん | | | 19.2 |
| | ごま和え | | | ほうれん草・にんじん | もやし・キャベツ | 砂糖 | ごま | しょうゆ | | | 2.6 |
| | 五目みそ汁 | 厚揚げ・みそ | 干しわかめ・(煮干し) | 小ねぎ | たまねぎ・えのきだけ | じゃがいも | | | | | |
| 17 ・ 水 | ごはん | | | | | こめ | | | | | 745 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 26.0 |
| | マーボー豆腐 | 豆腐・豚肉・赤みそ | | にんじん・にら | たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく | 砂糖・でんぷん | 油・ごま油 | テンメンジャン・みりん トウバンジャン・しょうゆ | | | 19.6 |
| | パンサンスー | たまご | | | きゅうり | はるさめ・砂糖 | ごま | 酢・しょうゆ | | | 2.2 |
| | | | | | | | | | | | |
| 18 ・ 木 | 小型ミルクパン | | | | | ミルクパン | | | | | 761 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 25.5 |
| | スパゲティナポリタン | ベーコン | 粉チーズ | にんじん・青ピーマン | たまねぎ・エリンギ | スパゲティ | 油 | ケチャップ・ソース トマトピューレ | | | 24.0 |
| | カラフルサラダ | | | | キャベツ・きゅうり たまねぎ・ホールコーン | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ 塩・こしょう | | | 2.5 |
| | 手作りゼリー | | | | みかん | ゼリーの素 | | | | | |
| 19 ・ 金 | ごはん | | | | | こめ | | | | | 745 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 31.7 |
| | 擬製豆腐 | たまご・鶏肉・豆腐 | | にんじん・小ねぎ | 干しいたけ | 砂糖 | 油 | 塩・しょうゆ・酒 | | | 21.3 |
| | チンゲン菜の磯香和え | | のり | チンゲンサイ | もやし | 砂糖 | | しょうゆ・みりん | | | 3.0 |
| | 新たまねぎのみそ汁 | 油揚げ・豆腐・みそ | 干しわかめ・(煮干し) | 葉ねぎ | たまねぎ・えのきだけ | | | | | | |
| 22 ・ 月 | ごはん | | | | | こめ | | | | | 757 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 27.1 |
| | 野菜の肉あんかけ | 豚肉・大豆 | | ほうれん草・にんじん | もやし・にんにく・しょうが | 砂糖・でんぷん | 油 | トウバンジャン・しょうゆ | | | 19.4 |
| | はるさめスープ | 豚肉 | | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ・きくらげ | はるさめ | | しょうゆ・塩・こしょう 中華スープ | | | 1.6 |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | |
| 23 ・ 火 | たけのごごはん | 鶏肉・油揚げ・大豆 | | にんじん | たけのこ | こめ・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん・塩・酒 | | | 709 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 26.4 |
| | 酢みそ和え | ちくわ・みそ | 干しわかめ | | きゅうり・たまねぎ | 砂糖 | ごま | 酢・みりん | | | 18.2 |
| | かきたま汁 | たまご・豆腐 (かつお節) | (昆布) | 小ねぎ | たまねぎ・えのきだけ | でんぷん | | しょうゆ・塩・酒 | | | 2.8 |

4月分学校給食献立表

R6.4.9
武雄市立川登中学校

| 日・曜 | 献立名 | 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 | | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる | | 調味料 | 栄養価 | |
|--------------|---------------|----------------------|-------------------|------------------|------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------|----------|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・きのこ くだもの | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂類・種実類 | | 熱量(kcal) | たんぱく質(g) |
| 24 ・ 水 | 焼きそば | 豚肉・さつまいも | | にんじん・葉ねぎ | キャベツ・たまねぎ・きくらげ | 焼きそばめん | 油 | ソース・しょうゆ・こしょう | | 728 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 32.7 |
| | パンバンジーサラダ | 鶏肉・たまご | | にんじん | きゅうり・もやし | | ごま | ドレッシング | | 24.9 |
| | たまごドーナツ | たまご | 牛乳 | | | ホットケーキミックス | 油 | | | 3.1 |
| 25 ・ 木 | ごはん | | | | | こめ | | | | 778 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 28.9 |
| | ホキの天ぷら | ホキ | | | | 小麦粉 | 油 | | | 22.0 |
| | 大豆の磯煮 | 大豆・さつまいも | 干しひじき | にんじん | ごぼう・枝豆 | こんにゃく・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん | | 2.6 |
| | キャベツのみそ汁 | 厚揚げ・みそ | 干しわかめ・(煮干し) | 葉ねぎ | キャベツ・たまねぎ・しめじ | | | | | |
| 26 ・ 金 | ごはん | | | | | こめ | | | | 755 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 28.8 |
| | 凍り豆腐のたまごじ | たまご・凍り豆腐 | | にんじん・こまつな | たまねぎ | 砂糖 | 油 | しょうゆ | | 22.2 |
| | 高菜漬けの油炒め | | ちりめんじゃこ | 高菜漬け | | | 油・ごま | | | 3.0 |
| | のっぺい汁 | 鶏肉・厚揚げ (かつお節) | (昆布) | にんじん | だいこん・ごぼう 干しいたけ | さといも・こんにゃく | | しょうゆ・塩・みりん | | |
| 29 月 | ☆☆昭和の日☆☆ | | | | | | | | | |
| 30 ・ 火 | キムタクごはん | 豚肉 | | にら | 白菜キムチ・たくあん漬 | こめ | ごま油 | しょうゆ | | 767 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 28.6 |
| | もやしのごまサラダ | | 干しわかめ | にんじん | もやし・きゅうり | 砂糖 | ごま | 酢・しょうゆ | | 19.4 |
| | チンゲン菜とたまごのスープ | たまご・かまぼこ | | にんじん・チンゲンサイ | きくらげ・たまねぎ | | | 塩・こしょう・しょうゆ・酒 | | 3.2 |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |