



武雄北中学校 給食献立予定表(4/9~19まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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		
8月	始 業 式								
9火	お 弁 当								
10水	入 学 式 (お 弁 当)								
木	11 麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	麦ご飯		ケチャップ ソース	868
	チキンカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ チャツネ	じゃがいも 砂糖	バター	ルウ ピューレ	24.2
	イタリアンサラダ	ツナ		パプリカ	レタス きゅうり キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	28.7
	お祝いデザート					ミニパフェ			2.5
金	12 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			754
	太刀魚フライ	太刀魚フライ					油		29.0
	ひじきの炒め煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	19.0
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき			塩 みりん	2.0
月	15 レタスチャーハン / 牛乳	ハム	/牛乳	にんじん ねぎ	レタス たけのこ にんにく	ご飯	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	707
	ごぼうのチャプチェ	牛肉		にら にんじん	ごぼう 玉ねぎ しょうが	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう	21.6
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐 かにかま	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ 大根			しょうゆ 中華だし	16.0
	さがみかんゼリー					ゼリー		塩 こしょう	2.9
火	16 ご飯 / 牛乳	卵 豆腐	/牛乳			ご飯			707
	五目たまご焼き	豚ひき肉		ほうれん草	干しいたけ	砂糖		しょうゆ みりん	28.2
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	17.8
	春キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき				2.3
水	17 ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう!		ご飯		しょうゆ 塩 みりん	767
	豚キムチ丼	豚肉		にんじん ニラ	キャベツ 白菜キムチ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	中華だし こしょう 酒	27.2
	たまごスープ	卵	生クリーム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しめじ	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう 酒	19.7
	手作りプリン		牛乳		いちご	プリンの素		しょうゆ 中華だし	2.2
木	18 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			761
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							29.6
	ふきと牛肉の炒め煮	牛肉		にんじん きぬさや	ふき たけのこ しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	18.4
	さつまいも汁	鶏肉 みそ 油揚げ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ	さつまいも	油	酒	2.4
金	19 ご飯 / 牛乳		/牛乳	日本の味めぐり~宮崎県~		ご飯		塩 こしょう 酒	828
	チキン南蛮	鶏肉 卵		パセリ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 かたくり粉	油 マヨネーズ	しょうゆ 酢	28.7
	切干大根の和え物		塩こんぶ	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ みりん	28.3
	ざぶ汁	厚揚げ さつま揚げ	昆布(だし) 煮干し(だし)	にんじん ねぎ かぼちゃ	ごぼう しいたけ 大根		油	酒 塩 しょうゆ	2.9



武雄北中学校 給食献立予定表(4/22~30まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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		
22 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			866
	さばのみそマヨ焼き	さば みそ				砂糖	マヨネーズ	塩 酒 みりん	31.1
	チンゲン菜の磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	大根	砂糖		しょうゆ	31.7
	具だくさん春雨汁	豚肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	しいたけ ごぼう 玉ねぎ	春雨	油	酒 塩 しょうゆ	2.8
23 火	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	さつま揚げ	/牛乳		もやし きくらげ	ご飯		ふりかけ	771
	ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	ちゃんぽん麺	油	塩 こしょう 酒	27.3
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ 中華だし	21.1
	わかめとチキンのナムル	鶏ささみ	わかめ	にんじん	レタス きゅうり にんにく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 中華だし	2.9
24 水	ミルクパン / 牛乳	牛ひき肉 豆腐	/牛乳			パン		ソース ケチャップ	800
	ミートローフ	豚ひき肉 卵		いんげん	玉ねぎ	パン粉 砂糖		塩 こしょう しょうゆ	36.1
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし			ドレッシング	34.5
	アスパラのクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラ	玉ねぎ 白菜 にんにく		オリーブ油	塩 こしょう ルウ コンソメ	2.9
25 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		コチュジャン 酒	809
	焼肉風炒め	牛肉		にんじん ニラ	玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん	29.5
	手作り肉団子のピリ辛スープ	鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しょうが 大根	かたくり粉	ラー油	しょうゆ 塩 こしょう	21.8
	ヨーグルト	豚ひき肉	ヨーグルト					中華だし 酒	2.4
26 金	筍ご飯 / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ	ご飯 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 みりん	785
	鶏肉と高野豆腐の 甘酢がらめ	鶏肉 高野豆腐		パプリカ ピーマン	玉ねぎ しょうが	かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 酢 中華だし	30.8 23.1
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ えのき	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.9
	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
29 月 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	765
	じゃがいものうま煮	鶏肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ しいたけ ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	酒 みりん	27.0
	みそ豆	大豆 みそ				砂糖 かたくり粉	油	みりん 酒	18.2
	ポン酢和え	豚肉 かつお節		チンゲン菜 にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢 酒	2.0