



# 4月分学校給食献立表



2023/4/6

山内中学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
9 火	牛乳/菜花ごはん	卵	牛乳		大根葉	米・砂糖	油	塩				756
	じゃが芋とふきのそぼろ煮	鶏肉・天ぷら		人参	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・ふき・枝豆	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・酒・醤油・みりん				26.0
	チンゲン菜の酢みそ和え	みそ・油揚げ		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖	ねりごま・ごま	酢・みりん				17.8
	いちご				いちご							384
10 水	牛乳		牛乳									606
	チンゲン菜蒸しパン	小豆	牛乳	チンゲン菜		蒸しパンミックス						25.7
	パンネのトマトソース煮	牛肉・豚肉・大豆	粉チーズ	人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	パンネ・砂糖	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩・こしょう・コンソメ				22.8
	コンソメスープ	ベーコン		小松菜・人参	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・セロリ・コーン			醤油・塩・こしょう・白ワイン・チキンガラスープ・コンソメ				430
11 木	牛乳		牛乳									779
	手作りギョロツケ	白身魚すりみ		人参・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ	パン粉・片栗粉	油	カレー粉				26.1
	干し大根煮	鶏肉・天ぷら		人参・絹さや	干し大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・塩				19.3
	豆乳みそ汁	豆乳・豆腐・みそ	ワカメ	にんじん・小ねぎ	玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒				345
12 金	牛乳/ごはん		牛乳			冷)パン						753
	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			醤油・みりん・酒				31.5
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	砂糖		酢・醤油・塩				20.3
	南瓜団子汁	鶏肉	スキムミルク	南瓜・人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・椎茸・大根	小麦粉・白玉粉	油	いりこ・醤油・酒・塩				323
15 月	牛乳/ごはん		牛乳									747
	ホキ天玉揚げ	ホキ	あおさ			小麦粉・コーンスターチ	油	塩				28.1
	筑前煮	鶏肉		人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・れんこん・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・酒・醤油・みりん				21.5
	かき玉汁	卵・かまぼこ・豆腐		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩				315
16 火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦						843
	ハヤシライス	牛肉	粉チーズ・生クリーム	人参・グリーンピース・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・チキンガラスープ				27.2
	野菜サラダ			トマト・人参	きゅうり・コーン・レタス・キャベツ	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう				27.3
	手作りプリン		牛乳			砂糖		プリンの素				409
17 水	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン						813
	タイピーエン	豚肉・うずら卵・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・きくらげ	春雨	油	チキンガラスープ・酒・塩・醤油・中華スープ				34.7
	お好み焼き	豚肉・卵・天ぷら・削り節	牛乳・青のり	人参	キャベツ	小麦粉・山芋	油	お好み焼きソース・酒・塩・ベーキングパウダー				24.5
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		バナナ・黄桃・パナナ・りんご・みかん	砂糖						419
18 木	牛乳/ごはん		牛乳			米						783
	変わり卵やき	卵・豆腐・豚肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩				28.9
	ごぼうサラダ	ささみ		人参・水菜	ごぼう・きゅうり	砂糖	マヨネーズ・ごま	酢・醤油・塩・こしょう				24.5
	新玉ねぎのみそ汁	厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒				387
19 金	牛乳/チャーハン	ベーコン・卵	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・マッシュルーム	米	油	チキンガラスープ・酒・塩・こしょう・醤油・コンソメ				853
	男爵いものコロッケ	牛肉・卵			玉ねぎ	じゃが芋・パン粉・小麦粉・砂糖	油	醤油・みりん・塩				25.7
	コロコロサラダ		チーズ	人参	きゅうり・枝豆・コーン	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう				32.9
	ワンタンスープ	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・キャベツ・きくらげ	ワンタン		醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ				332
22 月	牛乳/ごはん		牛乳			米						726
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・もやし・生姜	片栗粉・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩				29.4
	オレンジ				オレンジ							16.4
	みそけんちん汁	鶏肉・油揚げ・みそ		人参・ネギ	玉ねぎ・ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく	さつま芋	油脂・種実	いりこ・酒・塩				325
23 火	牛乳/ごはん		牛乳			米						863
	ししやもの磯辺揚げ	ししやも	青のり			小麦粉	油					40.9
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・みりん				29.8
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	マロニー・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・塩・みりん				519



# 4月分学校給食献立表



2023/4/6

山内中学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		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		エネルギー (kcal)			
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)			
									脂質 (g)	カルシウム (mg)		
24 水	牛乳		牛乳								708	
	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ		油	トマトソース・ピザソース・塩・こしょう			28.9	
	スープバゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ			26.5	
	イタリアンサラダ			パプリカ・人参・アスパラ	きゅうり・コーン・レタス・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう・白ワイン・醤油			437	
25 木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦					731	
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油・ごま油	醤油・豆板醤・中華スープ・酒・中華スープ			28.1	
	パンサンスー	ハム・錦糸卵		にんじん	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油			20.4	
	パイナップル				パイナップル 						327	
26 金	牛乳/たけのこごはん	鶏肉	牛乳	人参・枝豆	たけのこ・こんにやく 	米・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩			718	
	もやしチャンプルー	豚肉		人参・にら	玉ねぎ・もやし・切干大根	砂糖・片栗粉	油	酒・オイスターソース・中華スープ・醤油・みりん・塩			25.8	
	ビーフ汁	ちくわ・錦糸卵		人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう・椎茸	ビーフン		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩			17.5	
	フルーツムース		スキムミルク・練乳		みかん缶		バター				373	
29 金	☆☆☆昭和の日☆☆☆  											
30 火	牛乳/ごはん		牛乳			米					848	
	シシリアンライス(具)	牛肉・豚肉			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉		醤油・みりん・酒・焼肉のたれ			31.3	
	ゆで野菜+1食マヨネーズ			パプリカ	きゅうり・レタス・コーン		マヨネーズ				33.5	
	チーズのふわふわスープ	卵・ベーコン	粉チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	パン粉		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ			330	