



武雄北中学校 給食献立予定表(4/6~17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		
7 火	始 業 式								
8 水	お 弁 当								
9 木	入学式 (お弁当)								
10 金	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	84.9
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	ルウ ピュレ チャツネ	24.5
	イタリアンサラダ	ツナ	牛乳	パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	29.1
	手作りプリン		生クリーム		いちご	プリンの素			2.9
13 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	72.1
	豚肉と春キャベツのしょうが炒め	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 かたくり粉 油		みりん しょうゆ	26.5
	野菜チップス	卵 豆腐		にんじん	ごぼう	さつまいも 油		塩	22.2
	かきたま汁	かつお節(だし)	昆布(だし)	ほうれん草	玉ねぎ 大根 えのき	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	1.8
14 火	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	豆乳	/牛乳		玉ねぎ きくらげ	ご飯		ふりかけ	71.1
	ちゃんぽん	豚肉 さつま揚げ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし	ちゃんぽん麺 油		塩 こしょう 酒	25.8
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ 中華だし	18.2
	海藻サラダ	鶏ささみ	わかめ	にんじん チンゲン菜	きゅうり レタス にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	2.7
15 水	丸パン / 牛乳		/牛乳	パンにはさんで たべよう!		パン			80.2
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		酒 しょうゆ みりん	31.9
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	37.2
	コーンクリームスープ	ウインナー	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし 白菜	じゃがいも 油		塩 こしょう ルウ 酒	3.2
16 木	レタスチャーハン / 牛乳	ハム 卵	/牛乳	ねぎ	レタス にんにく	ご飯	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし オイスター	78.3
	筍のチャブチェ	豚肉		にんじん なら	筍 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	28.4
	豆腐のピリ辛そばろスープ	豆腐 鶏ひき肉		にんじん	玉ねぎ しいたけ 大根	かたくり粉	ラー油 油	塩 こしょう 酒	21.6
	ヨーグルト		ヨーグルト	チンゲン菜				しょうゆ 中華だし	2.9
17 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			71.0
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					油		26.7
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ	17.2
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ えのき ごぼう				2.2



武雄北中学校 給食献立予定表(4/20~30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		
20 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	804
	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	29.3
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ 油揚げ		にんじん いんげん	切干大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	29.8
	新玉ねぎのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ 白菜				2.4
21 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 塩 みりん	709
	豚キムチ炒め	豚肉		にら	白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	中華だし こしょう 酒	24.9
	カラフルポテト			にんじん 枝豆	とうもろこし	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ	18.9
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし えのき		ごま油 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.3
22 水	ココア揚げパン / 牛乳		/牛乳			パン	油	ミルクココア	727
	春野菜とペンネのミートソテー	豚ひき肉		にんじん トマト スナップえんどう	玉ねぎ にんにく キャベツ	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう ソース デミグラス ケチャップ コンソメ	27.9 27.4
	ビーンズスープ	ウインナー 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	3.0
23 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			785
	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	28.8
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり しそ			しょうゆ みりん	30.9
	春雨汁	豆腐 卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ	春雨		塩 しょうゆ 酒	2.3
24 金	筍ご飯 / 牛乳	油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ	ご飯 砂糖 こんにゃく	油	塩 しょうゆ 酒 みりん	705
	高野豆腐と鶏肉の 甘酢がらめ	高野豆腐 鶏肉		パプリカ ピーマン	玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 塩 酢 中華だし	28.4 23.1
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう		油	塩 こしょう しょうゆ 酒	2.9
27 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 みりん	705
	じゃがいもの煮物	鶏肉	ひじき	にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	23.8
	かりかりじゃこ和え	かつお節	しらす干し	にんじん 小松菜	きゅうり 大根	砂糖	ごま油	しょうゆ	13.4
	オレンジ				オレンジ				2.0
28 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		オイスター みりん 酒	724
	焼肉風炒め	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ コチュジャン	27.2
	青のり大豆	大豆	青のり			かたくり粉	油	塩	22.2
	たまごスープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2
29 水	昭和の日								
30 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳	あじめぐり ~さが県のきょうどりょうり~		ご飯			748
	豚肉のガーリック焼き	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	29.9
	およごし	みそ		ほうれん草 にんじん	白菜	里芋 砂糖 こんにゃく	ごま	しょうゆ 塩	21.5
	つんきーだご汁	鶏肉 油揚げ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう しいたけ	小麦粉		塩 酒 しょうゆ	2.5