



# 武雄北中学校 給食献立予定表(4/7~18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 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・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
7月	<b>始業式</b>								
8火	<b>お弁当</b>								
9水	<b>入学式(お弁当)</b>								
10木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		ケチャップ ソース チャツネ	844
	ポークカレー	豚肉	チーズ	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	カレールウ ピューレ	24.7
	春キャベツとツナのサラダ	ツナ		にんじん	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	28.5
	手作りプリン		牛乳 生クリーム		いちご	プリンの素			3.0
11金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			731
	鮭フライ	サーモンフライ					油	塩 みりん	28.3
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ	18.6
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 しめじ	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	1.8
14月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	733
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		パプリカ ピーマン	玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	みりん しょうゆ	29.2
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ	18.2
	新玉ねぎの具だくさん汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			2.4
15火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	814
	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	30.2
	筍のそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	28.6
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ もやし			塩 しょうゆ 酒	2.6
16水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	スナックえんどう	キャベツ	パン		塩 こしょう デミグラス	765
	春野菜のトマトスパゲティ	豚ひき肉	チーズ	アスパラ トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	油	ケチャップ ソース コンソメ	31.4
	ビーンズサラダ	大豆 鶏ささみ		にんじん	きゅうり 大根			ごまドレッシング	24.1
	オレンジ				オレンジ				2.8
17木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			716
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							29.0
	いんげんの梅風味和え	豚肉 かつお節	わかめ	にんじん いんげん	キャベツ 梅	砂糖		しょうゆ 酒	18.0
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき				2.8
18金	レタスチャーハン / 牛乳	ハム 卵	/牛乳	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 オイスター	755
	ごぼうのチャプチェ	豚肉		にんじん なら	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	27.3
	豆腐のピリ辛スープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しめじ		油 ラー油	塩 こしょう 酒	18.2
	ヨーグルト		ヨーグルト					しょうゆ 中華だし	2.8

# 武雄北中学校 給食献立予定表(4/21~30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			
21	ご飯 / 牛乳		/牛乳	日本の味めぐり~沖縄県~				ご飯		74.1
月	豚肉の甘辛煮	豚肉		いんげん	玉ねぎ	砂糖	かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	30.9
	にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん		砂糖		油	塩 こしょう しょうゆ	20.6
	イナムドウチ	豚肉 油揚げ みそ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ 大根				酒 みりん	2.1
22	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	いか	/牛乳		キャベツ 玉ねぎ	ご飯			ふりかけ	75.6
火	ちゃんぽん	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし きくらげ	ちゃんぽん麺		油	塩 こしょう 酒	28.5
	ギョーザ	ギョーザ							しょうゆ 中華だし	19.2
	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 ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	2.9
23	筍ご飯 / 牛乳	油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖		油	塩 しょうゆ 酒 みりん	72.7
水	高野豆腐と鶏肉の揚げがらめ	高野豆腐 鶏肉		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	28.8 21.9
	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 酒 しょうゆ	2.8
24	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯				82.5
木	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	31.3
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖			しょうゆ	31.9
	たまごのふわふわ汁	卵 豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき				塩 酒 しょうゆ	2.8
25	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			コチュジャン オイスター	75.9
金	焼肉風炒め	牛肉		にんじん なら	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 酒	29.6
	のり塩大豆	大豆	青のり				かたくり粉	油	塩	22.9
	手作り肉団子スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しょうが	春雨	かたくり粉	ごま油	しょうゆ 塩 酒 こしょう 中華だし	2.1
28	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			塩 みりん	74.9
月	じゃがいもの煮物	豚肉		にんじん 枝豆	しいたけ ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖		油	しょうゆ 酒	29.6
	五目卵焼き	卵 豆腐 鶏ひき肉	わかめ	ほうれん草	えのき	砂糖			しょうゆ みりん	19.8
	きゅうりとわかめの酢の物		しらす干し	にんじん	きゅうり 大根	砂糖			酢 しょうゆ 塩	2.4
29	昭和の日									
30	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳			パン 砂糖		油	塩	70.5
水	アスパラとペンネのソテー	鶏肉		アスパラ にんじん バジル	玉ねぎ にんにく キャベツ なす	ペンネ		オリーブ油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 酒	27.1 25.3
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし しめじ			油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	3.2