

4月分学校給食献立表

R7.4.8
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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 だもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
8 ・ 火	ごはん					こめ			777
	牛乳		牛乳						28.5
	ホキ天ぷら	ホキ	青さ			小麦粉・でんぷん	油	塩	22.2
	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.7
	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				
9 ・ 水	ごはん					こめ			764
	牛乳		牛乳						31.4
	野菜のうま煮	鶏肉・凍り豆腐	昆布粉	にんじん	ごぼう・えだまめ 干ししいたけ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・みりん・酒	17.3
	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	1.9
	しそ和え			にんじん・赤しそ	キャベツ・きゅうり			塩	
10 ・ 木	コッペパン					コッペパン			812
	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	塩	3.5
	黒豆きなこクリーム いちご	黒豆きな粉クリーム							
11 ・ 金	ポークカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			832
	ポークカレー (カレー)	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ	25.1
	牛乳								27.3
	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		2.7
14 ・ 月	ごはん					こめ			803
	牛乳		牛乳						29.3
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・みりん	20.7
	かにかま入りたまご焼き	たまご・かにかま		小ねぎ		砂糖	マヨネーズ	塩・しょうゆ	2.5
	きゅうりの酢の物		干しわかめ		きゅうり・しょうが	砂糖		酢・塩・しょうゆ	
15 ・ 火	ごはん					こめ			837
	牛乳		牛乳						31.6
	とりのから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん・米粉	油	塩・こしょう・しょうゆ・酒	26.3
	スナッペンどうとまやしの炒め物			スナッペンどう・にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう	2.2
16 ・ 水	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・こんにゃく	油		
	焼きそば	豚肉・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	中華麺	油	ソース・しょうゆ こしょう	764
	牛乳		牛乳						31.7
	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		ドレッシング・ごま		18.9
17 ・ 木	ココア蒸しパン		牛乳			蒸しパンミックス・砂糖		ココア	2.6
	少なめごはん					こめ			794
	牛乳		牛乳						27.7
	さばのみそ煮	さば・みそ							21.7
18 ・ 金	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	えのきだけ			しょうゆ・みりん	2.7
	つんきーだご汁	油揚げ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	小麦粉・白玉粉 さつまいも		しょうゆ・酒	
	ごはん					こめ			737
	牛乳		牛乳						24.6
21 ・ 月	ごぼうのメンチカツ	鶏肉・大豆	青さ		ごぼう・たまねぎ にんにく・しょうが	パン粉・米粉・砂糖	油	しょうゆ・塩・こしょう 酒・かつお節エキス	19.6
	アスパラのごま和え			グリーンアスパラ・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	2.5
	新たまねぎのみそ汁	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				
	ふりかけ		のり			砂糖・水あめ	ごま	塩・煮干しエキス	
22 ・ 火	ごはん					こめ			790
	牛乳		牛乳						28.3
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干ししいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・テンメンジャン トウバンジャン・しょうゆ	23.0
	シューマイ	鶏肉・豚肉・大豆			たまねぎ・しょうが	でんぷん・小麦粉 砂糖	ラード	ほたて貝エキス しょうゆ・塩	2.6
22 ・ 火	パンサンデー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・しょうゆ	
	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	たけのこ	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・塩	750
	牛乳		牛乳						30.3
	れんこん入りつくね	鶏肉			たまねぎ・れんこん・しょうが	パン粉・でんぷん・砂糖	ラード・油	塩・みりん	23.4
22 ・ 火	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	3.0
	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・酒・塩	

4月分学校給食献立表

R7.4.8
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	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	
		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 くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
23 ・ 水	ごはん					こめ			815	
	牛乳		牛乳						30.6	
	厚揚げのステーキ風	厚揚げ			にんにく	砂糖		しょうゆ・酒・チャツネ	24.2	
	おから煮しめ	おから・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.4	
	飛鳥汁	鶏肉・みそ	牛乳・(煮干し)	にんじん	だいこん・ごぼう・根深ねぎ	さつまいも				
24 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン			827	
	牛乳		牛乳						30.6	
	ミートスパゲティ	牛肉・豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ	スパゲティ・砂糖	油	ケチャップ・ソース しょうゆ・塩・こしょう	22.4	
	カラフルサラダ			パプリカ赤	キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング	酢	3.4	
	手作りゼリー				みかん	ゼリーの素				
25 ・ 金	ごはん					こめ			731	
	牛乳		牛乳						31.1	
	魚のごまみそ焼き	ホキ・みそ				砂糖	ごま	みりん	15.7	
	根菜のきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	2.5	
	チンゲンサイのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	チンゲンサイ	たまねぎ・えのきだけ					
28 ・ 月	ごはん					こめ			729	
	牛乳		牛乳						29.1	
	凍り豆腐のたまごとじ	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	20.4	
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け			油・ごま		3.7	
	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 でんぶん		しょうゆ・みりん・塩		
29 火	☆★昭和の日★★☆									
30 ・ 水	キムタクごはん	豚肉		にら	はくさいキムチ・だいこん	こめ	ごま油	しょうゆ	755	
	牛乳		牛乳						29.7	
	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	しょうゆ・酢	21.5	
	チンゲンサイとたまごのスープ	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			しょうゆ・塩・こしょう・酒	3.7	
	ヨーグルト		ヨーグルト							