



学校給食献立表

4月の給食目標
上手に準備と後片付けをしよう

山内中学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤）		おも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）		ちようみりよう 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	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		たんぱく質（g）
									脂質（g）
8 火	ごはん/牛乳					米			596 kcal
	白身魚の天玉あげ	（ホキ）	（あおさ）			（天玉）	油		23.5 g
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	いんげん,にんじん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん,塩	19.8 g
	かきたま汁	たまご,とりむね肉		にんじん,ねぎ	しいたけ,もやし,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	296 mg
9 水	チンゲンサイ蒸しパン/牛乳	（小豆）	（牛乳）,牛乳	チンゲンサイ		（小麦粉,砂糖）		水,（塩）	589 kcal
	春キャベツの トマトスパゲティ	牛ひき肉	粉チーズ	にんじん	にんにく,キャベツ, 玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	塩,トマトピューレ, ケチャップ,デミグラスソース, ソース,コンソメ,こしょう, 赤ワイン,がらすープ	21.5 g
	おからサラダ	ツナ,おから	チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ	さつまいも,砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	酢,こしょう,塩	19.5 g
	4月9日 入学式								337 mg
10 木	菜花ごはん/牛乳	（卵）		（青菜）		米	（油）	（砂糖,塩）	574 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉,さつまあげ		にんじん	ごぼう,玉ねぎ,えだまめ,ふき	じゃがいも, こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ, みりん,にぼし	21.5 g
	青菜とのりのサラダ		きざみのり	にんじん,ほうれんそう	もやし,キャベツ	砂糖		塩,しょうゆ,酢	12.4 g
	果物（いちご）				いちご				344 mg
11 金	ごはん/牛乳					米			599 kcal
	鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが,にんにく	はちみつ		しょうゆ,酒	25.3 g
	ふきと牛肉の炒め煮	牛肉		にんじん,きぬさや	しょうが,ふき,もやし,ごぼう	砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん	19.0 g
	若竹汁	とうふ,かまぼこ	わかめ	にんじん,ねぎ	たけのこ,玉ねぎ,えのき			しょうゆ,塩,酒,みりん, こんぶ,かつお節	280 mg
14 月	ごはん/牛乳					米			640 kcal
	ししゃもフライ	（ししゃも）				（薄力粉）	油		23.7 g
	豚しゃぶサラダ	豚ロース		パプリカ	しょうが,キャベツ,きゅうり	砂糖	ねりごま,ごま	酒,しょうゆ,酢	23.5 g
	小松菜と厚揚げのみそ汁	厚あげ,みそ		こまつな,にんじん	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		にぼし	452 mg
15 火	麦ごはん/牛乳					米,麦			659 kcal
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	にんじん,トマト グリーンピース	にんにく,玉ねぎ,しめじ, マッシュルーム		油	塩,こしょう,ケチャップ, ハヤシルー,デミグラスソース, 赤ワイン,ソース,とりがら	19.7 g
	コーンサラダ	ツナ		にんじん	レタス,キャベツ, とうもろこし,きゅうり	砂糖	ドレッシング	酢,塩	25.5 g
	手作りプリン		牛乳			プリンの素			326 mg
16 水	ミルクパン/牛乳					ミルクパン			607 kcal
	焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,もやし	中華めん	油	酒,塩,ねぎ,焼きそばソース, 中濃ソース,ソース,こしょう	21.7 g
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ,ごま	しょうゆ,酢	23.6 g
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン,もも,りんご, みかん,バナナ				346 mg
17 木	ごはん/牛乳/ふりかけ		（のり）			米,（砂糖）	（ごま）	（塩,しょうゆ）	599 kcal
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん,ピーマン	キャベツ,玉ねぎ,もやし,しょうが	砂糖,かたくり粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	25.3 g
	みそけんちん汁	とり肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	ごぼう,だいこん,干しいたけ		油	にぼし,塩,酒,しょうゆ	19.0 g
	果物（オレンジ）				オレンジ				280 mg
18 金	チキンピラフ/牛乳	とり肉		いんげん	にんにく,とうもろこし,玉ねぎ	米	バター	白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ, コンソメ,がらすープ	600 kcal
	コロケ	（豚肉）		（かぼちゃ, ほうれん草,人参）	（玉ねぎ）	（じゃがいも）	油		18.6 g
	野菜炒め	ベーコン		にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう	20.5 g
	ラビオリのスープ	ラビオリ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム, えだまめ,玉ねぎ			塩,こしょう,白ワイン,しょうゆ, コンソメ,がらすープ	361 mg
21 月	ごはん/牛乳					米			610 kcal
	鶏肉の塩こうじから揚げ	とり肉			にんにく	かたくり粉,米粉	油	塩こうじ,酒,しょうゆ	23.3 g
	野菜のごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	20.0 g
	春雨のお吸い物	とうふ,かまぼこ		にんじん,こまつな	玉ねぎ,しいたけ	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,こんぶ, かつお節	313 mg
22 火	ごはん/牛乳					米			623 kcal
	麻婆豆腐	豆腐,ぶたひき肉,みそ, テンメンジャン,赤みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく, 玉ねぎ,干しいたけ	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	酒,トウバンジャン,がらすープ, しょうゆ,中華スープのもと	23.2 g
	ツナきゅうりサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,とうもろこし, きゅうり		ドレッシング		17.7 g
	果物（パイナップル）				パイナップル				288 mg

23 水	ピザパン/牛乳	ベーコン	シュレッドチーズ	にんじん,ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	こしょう,トマトソース,ピッツァソース	594 kcal
	チキンと春野菜の香味ソテー	とり肉		にんじん,アスパラガス	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しめじ		バター	塩,白ワイン,こしょう,バジル,コンソメ	26.4 g
	パスタスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ	じゃがいも,スパゲティ	オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	26.2 g
									347 mg
24 木	もち麦ごはん/牛乳					米,もち麦			667 kcal
	新玉ねぎのチキンカレー	とり肉	チーズ	にんじん,トマト,グリーンピース	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんご	じゃがいも	油	塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	23.2 g
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,きくらげ	はるさめ,砂糖	ごま油	酢,しょうゆ,塩	21.8 g
	いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド	大豆,しょうゆ,みりん	353 mg
25 金	ごはん/牛乳					米			611 kcal
	鯖の菜種焼き	さわら		ほうれんそう			ノンエッグマヨネーズ	塩,酒,炒り卵,みりん	26.8 g
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん,アスパラガス	れんこん,ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油	しょうゆ,酒,みりん	19.8 g
	春キャベツのみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,しいたけ			にぼし	372 mg
28 月	ごはん/牛乳					米			610 kcal
	鶏肉の磯辺から揚げ	とり肉	あおのり		にんにく	かたくり粉,米粉	ごま油,油	塩,こしょう,酒,しょうゆ	23.3 g
	おから炒め	おから,さつまあげ		にんじん, いんげん	れんこん,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	しょうゆ	20.0 g
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,みずな	もやし,ごぼう,えのき		油	かつお節,塩,酒,しょうゆ	313 mg
29(火) 昭和の日									
30 水	バーガーパン/牛乳/ミルメーク					コッペパン,ミルメーク			620 kcal
	手作りハンバーグ	牛ひき肉,たまご	スキムミルク		玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,砂糖	バター	ナツメグ,塩,こしょう,ソース,デミグラスソース,ケチャップ	26.9 g
	千切り野菜			にんじん	キャベツ,きゅうり				26.0 g
	大根とウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,だいこん,マッシュルーム,とうもろこし	じゃがいも	油	パセリ,塩,こしょう,コンソメ白ワイン,チキンブイヨン	342 mg