

4月分学校給食献立表(中学校)

指導目標		協力して、給食活動を行おう										栄養三色		■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品		からだをつくるもとになる食品		からだの調子をよくする食品																																																								
日曜日	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)																																																															
献立名	○カレー(ごはん) ○牛乳 ★海藻サラダ(ごまドレッシング付)(スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○麻婆はるさめ ○中華スープ(はし)	○パン ○牛乳 ○コーンとアスパラガスのかきあげ ○五目スープ ○いちごジャム(はし)	○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○春のきんぴら ○豆腐のみそ汁(はし)	○減量クロワッサン ○牛乳 ○わかめうどん ★焼き野菜(はし)	○豚キムチごはん ○牛乳 ○野菜の塩麹いため ○じゃがいものみそ汁 ○白玉スープ(はし)	○ごはん ○牛乳 ○野菜の塩麹いため ○じゃがいものみそ汁 ○ひじきふりかけ(はし)	○パン ○牛乳 ○わかさぎのバーベキューソース ○ミネストローネ(スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○煮魚 ★煮びたし ○すまし汁(はし)	○パン ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○はるさめスープ(はし)	○豚井(麦ごはん) ○牛乳 ○うどのみそ汁(はし)	○豆ごはん ○牛乳 ○肉じゃが ★もやしの甘酢煮(はし)	○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティマトソース ★春の焼き野菜(スプーン)	米 110 水 米の1.5倍 豚肉 32.5 土しょうが 0.13 にんにく 0.13 クッキングワイン 0.65 たまねぎ 65 にんにく 26 サラダ油 0.39 じゃがいも 52 塩 1.4 こしょう 0.042 カレー粉 1.4 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.52 トンカツソース 3.36 チャツネ 2.24 さとう 0.28 こい口しょうゆ 0.98 上新粉 7.7 水 30.8 ポークパイオン 4.2 水 95.2 キャベツ(冷)むぎ枝豆 52 にんにく 9.1 海藻ミックス(干) 0.52 ごまドレッシング(10ml) 1袋	米 90 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.55倍 緑豆はるさめ 13 豚ひき肉 32.5 豚レバーチップ 6.5 土しょうが 0.13 にんにく 0.13 酒 1.3 たまねぎ 32.5 にんにく 13 にんにく 13 にら 6.5 ごま油 0.65 さとう 0.65 こい口しょうゆ 5.2 トバンジャン 0.3 赤みそ 3.25 水 19.5 かたくり粉 0.39 鶏肉(もも) 13 たまねぎ 26 にんにく 9.1 サラダ油 0.39 冷粒コーン 13 緑豆太もやし 13 しいたけ(干・カット) 0.65 根深ねぎ 3.9 土しょうが 0.39 うす口しょうゆ 3.9 塩 0.52 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水(しいたけの戻し汁と) 143	(冷)粒コーン 19.5 ウインナーソーセージ 19.5 たまねぎ 26 グリーンアスパラガス 13 小麦粉 19.5 かたくり粉 2.6 塩 0.39 こしょう 0.039 水 6.5 なたね油(あげ油) 10.01 たまねぎ 32.5 にんにく 13 にんにく 13 にら 6.5 ごま油 0.65 さとう 0.65 こい口しょうゆ 5.2 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁と) 156 いちごジャム(15g) 1袋	米 110 水 米の1.5倍 豚肉(もも) 28 蒸しかまぼこ(いちよう切り) 14 たまねぎ 28 わかめ(干) 0.42 青ねぎ 7 うす口しょうゆ 6.58 酒 0.7 塩 0.28 けずりぶし 3.92 だし昆布 0.98 水 196 フランクソーセージ 19.5 じゃがいも 32.5 たまねぎ 26 にんにく 6.5 (冷)むぎ枝豆 19.5 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	(冷)うどん 126 鶏肉(もも) 28 蒸しかまぼこ(いちよう切り) 14 たまねぎ 28 わかめ(干) 0.42 青ねぎ 7 うす口しょうゆ 6.58 酒 0.7 塩 0.28 けずりぶし 3.92 だし昆布 0.98 水 196 フランクソーセージ 19.5 じゃがいも 32.5 たまねぎ 26 にんにく 6.5 (冷)むぎ枝豆 19.5 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	米 90 豚肉 26 サラダ油 0.26 白菜キムチ 32.5 こい口しょうゆ 7.15 酒 2.6 水(煮汁と) 1.5倍 焼き豚 19.5 たまねぎ 39 にんにく 13 キャベツ 39 緑豆はるさめ 11.7 サラダ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 2.6 たまねぎ 26 にんにく 13 じゃがいも 26 こまつな 10 赤みそ 9.1 白みそ 5.2 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 0~6.5 たまねぎ 26 にんにく 13 しいたけ(干・カット) 0.65 冷白玉だんご 39 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.013 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁と) 143	米 110 水 米の1.5倍 わかさぎ(魚卵含む) 58.5 酒 1.3 かたくり粉 7.28 なたね油(あげ油) 5.85 たまねぎ 19.5 にんにく 6.5 にんにく 0.13 土しょうが 4.55 こい口しょうゆ 0.13 水 6.5 たまねぎ 26 たまねぎ 39 にんにく 19.5 サラダ油 0.39 じゃがいも 26 白いんげん豆(ドライパック) 13 トマトピューレ 9.1 パセリ 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 さとう 0.65 こい口しょうゆ 1.95 ポークパイオン 3.9 水 123.5	米 90 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.55倍 さば(角切) 78 土しょうが 1.82 酒 3.9 さとう 4.55 こい口しょうゆ 6.5 水 6.5 緑豆太もやし 52 にんにく 9.1 さとう 0.78 こい口しょうゆ 1.95 かつおぶし 1.3 たまねぎ 39 にんにく 6.5 えのきたけ 9.1 わかめ(干) 0.26 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	鶏肉(もも)15g 78 塩 0.52 こしょう 0.026 酒 2.6 かたくり粉 11.7 なたね油(あげ油) 7.8 キャベツ 45.5 にんにく 6.5 塩昆布 1.56 たまねぎ 39 にんにく 13 はるさめ 5.2 青ねぎ 6.5 土しょうが 0.26 うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169	米 90 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.55倍 もち米 10 むぎえんどう豆 12 塩 1.4 酒 1.4 水 米+もち米の1.5倍 豚肉 56 土しょうが 0.28 たまねぎ 63 にんにく 21 赤つきこんにやく 21 蒸しかまぼこ(いちよう切り) 14 青ねぎ 7 サラダ油 0.42 酒 0.7 さとう 4.2 こい口しょうゆ 9.8 水 0~7 まぐろ油漬 19.5 にんにく 6.5 緑豆太もやし 52 さとう 1.3 酢 1.95 こい口しょうゆ 1.95	スパゲティ(4mmカット) 45.5 塩水の0.5% セロリ 0.65 豚肉 26 たまねぎ 52 にんにく 19.5 サラダ油 0.65 クッキングワイン 1.3 ウスターソース 3.9 トマトケチャップ 2.6 トマトピューレ 19.5 さとう 0.26 こしょう 0.039 フランクソーセージ 19.5 じゃがいも 32.5 たまねぎ 26 グリーンアスパラガス 13 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	エネルギー 709kcal	たん白質 26.8g	脂質 13.0g	食塩相当量 2.6g	エネルギー 705kcal	たん白質 27.2g	脂質 17.0g	食塩相当量 2.7g	エネルギー 790kcal	たん白質 21.1g	脂質 29.8g	食塩相当量 3.3g	エネルギー 757kcal	たん白質 36.5g	脂質 18.6g	食塩相当量 2.6g	エネルギー 825kcal	たん白質 37.1g	脂質 38.2g	食塩相当量 4.1g	エネルギー 710kcal	たん白質 26.6g	脂質 13.1g	食塩相当量 4.2g	エネルギー 709kcal	たん白質 29.2g	脂質 17.6g	食塩相当量 2.4g	エネルギー 758kcal	たん白質 33.0g	脂質 23.0g	食塩相当量 3.5g	エネルギー 819kcal	たん白質 30.6g	脂質 30.0g	食塩相当量 2.5g	エネルギー 732kcal	たん白質 31.2g	脂質 25.6g	食塩相当量 3.6g	エネルギー 721kcal	たん白質 34.0g	脂質 16.6g	食塩相当量 3.2g	エネルギー 690kcal	たん白質 30.1g	脂質 16.6g	食塩相当量 2.8g	エネルギー 708kcal	たん白質 28.4g	脂質 20.4g	食塩相当量 3.1g
一人一食当たり月平均栄養量	739	29.9	21.3	335	3.8	329	0.53	0.58	25	6.8	3.2	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。																																																																

日曜日	30日 (火)		
献立名	○ピラフ ○牛乳 ○豆乳ポタージュ ★新キャベツサラダ (柑橘ドレッシング付) ○ぶどうゼリー (スプーン)		
材	{ 米 ウィナーソーセージ たまねぎ にんじん サラダ油 (冷)むき枝豆 塩 こしょう ポークパイオン 水(煮汁とも) 米の	90	■
		19.5	●
料	{ 豚肉 たまねぎ にんじん サラダ油 じゃがいも パセリ 豆乳 うす口しょうゆ 塩 こしょう 上新粉 水 ポークパイオン 水	13	●
		39	▲
お	{ 9.1 0.39 45.5 0.65 19.5 1.3 1.04 0.039 5.2 20.8 3.9 102.7	9.1	▲
		0.39	■
よ	{ 1.3 1.04 0.039 5.2 20.8 3.9 102.7	1.3	●
		1.04	●
び	{ 1.04 0.039 5.2 20.8 3.9 102.7	1.04	■
		0.039	■
使用	{ ちくわ(スライス) 新キャベツ にんじん (冷)粒コーン わかめ(干) 柑橘ドレッシング (10ml)	13	●
		58.5	▲
量	{ 9.1 13 0.26 1袋 (10ml)	9.1	▲
		13	▲
(g)	{ 0.26 1袋 (10ml)	0.26	●
		1袋	■
ぶ	{ 1袋 (10ml)	1袋	■
		(10ml)	■
づ	{ 1袋 (10ml)	1袋	■
		(10ml)	■
エネルギー	717kcal		
たん白質	26.4 g		
脂質	18.1 g		
食塩相当量	4.0 g		