

平成29年 4 月 給食献立表

四天王寺学園中学校

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
1	土		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				11	火	ロールパン 焼きそば ごぼうサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 チーズ	I補けー 632kcal 蛋白質 26.3g 脂質 21.7g 加ゆム 4.12mg 食塩 2.7g	豚肉,ちくわ,青のり たまねぎ,人参,キャベツ,もやし,ピーマン ヨーグルト チーズ	緑色の食品 緑色の食品 緑色の食品	黄色の食品 黄色の食品 黄色の食品	21	金	ごはん 鮭の照り焼き 煮物 味噌汁 フルーツ ジョア	I補けー 644kcal 蛋白質 29.3g 脂質 5.9g 加ゆム 333mg 食塩 2.5g	鮭 豚肉,竹輪 うすあげ,味噌 ジョア	たまねぎ,人参 はくさい,人参,青ねぎ バナナ	米 さとう,片栗粉 じゃがいも,油,さとう 麩	
2	日		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				12	水	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 ポテト スープ 牛乳 フルーツ	I補けー 687kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.2g 加ゆム 275mg 食塩 2.4g	鶏肉 たまねぎ,キャベツ,人参,にんにく ハム,卵 牛乳	緑色の食品 緑色の食品 緑色の食品	黄色の食品 黄色の食品 黄色の食品	22	土		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				
3	月		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				13	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 煮物 カリフラワーとカリカリベーコン すまし汁 牛乳	I補けー 659kcal 蛋白質 27.3g 脂質 14.1g 加ゆム 301mg 食塩 3.3g	豚肉 ベーコン 牛乳	人参,ごぼう,いんげん カリフラワー 大根,ほうれん草,人参	米 さとう,片栗粉 じゃがいも,こんにゃく,油 さとう 麩	23	日		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				
4	火		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				14	金	チキンカレー サラダ ゆで卵 フルーツ 牛乳	I補けー 805kcal 蛋白質 26.7g 脂質 28.7g 加ゆム 319mg 食塩 2.6g	鶏肉,スキムミルク ツナ缶 卵 牛乳	たまねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,パプリカ,パプリカ オレンジ	米,じゃがいも,油,カレールー マヨドレ	24	月	ごはん 麻婆豆腐 春巻 キャベツの塩昆布和え ポテト 牛乳	I補けー 764kcal 蛋白質 25.3g 脂質 24.2g 加ゆム 449mg 食塩 1.8g	豆腐,豚肉,・八丁味噌 春巻 塩吹昆布 牛乳	たまねぎ,人参,にんにく キャベツ,小松菜,人参	米 油 ごま油 ポテト	
5	水		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				15	土		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				25	火	ごはん おでん ごま和え きんぴらごぼう フルーツ 牛乳	I補けー 661kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.5g 加ゆム 325mg 食塩 2.4g	鶏肉,竹輪 大根,人参,いんげん 牛乳	はくさい,ブロッコリー,人参 ごぼう,人参,いんげん リンゴ	米 じゃがいも,こんにゃく,さとう ごま,さとう 油,さとう,ごま リンゴ	
6	木		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				16	日		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				26	水	コッペパン,チョコフレッド ミートスパゲティ ビーンズサラダ トマト フルーツ 牛乳	I補けー 764kcal 蛋白質 23.8g 脂質 28.1g 加ゆム 338mg 食塩 2g	合挽ミンチ,ミートソース ミックスビーンズ 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース にんにく キャベツ,人参,ブロッコリー,コーン トマト パイン缶,みかん缶	コッペパン,チョコフレッド スパゲティ,油 ドレッシング	
7	金		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				17	月	ごはん コロッケ おかか和え 焼きビーフン 味噌汁 牛乳	I補けー 699kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.3g 加ゆム 321mg 食塩 3.3g	かまぼこ,花かつお 豚肉 豆腐,うすあげ,わかめ,味噌 牛乳	はくさい,人参,菜の花 キャベツ,人参,たまねぎ,ピーマン 大根	米 牛肉コロッケ,油 さとう ビーフン	27	木	ごはん あじの煮付 ポテトサラダ ちくわの天ぷら すまし汁 牛乳	I補けー 711kcal 蛋白質 27g 脂質 20.3g 加ゆム 301mg 食塩 3.6g	あじ ハム 竹輪 うすあげ,味噌,わかめ 牛乳	大根,人参 きゅうり,人参,コーン 大根,人参	米 さとう じゃがいも,マヨドレ 天ぷら粉,油 麩	
8	土		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				18	火	中華丼 チキンボール フルーツ コーヒーゼリー 牛乳	I補けー 725kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.6g 加ゆム 281mg 食塩 2.8g	豚肉 チキンボール 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参,ちんげん菜 ベーシクトマト,パセリ パイン缶,黄桃缶,リンゴ缶	米,油,片栗粉 コーヒーゼリー	28	金	ビビンバ丼 スープ フルーツ ヨーグルト ジョア	I補けー 717kcal 蛋白質 29.1g 脂質 6.7g 加ゆム 412mg 食塩 3.8g	豚肉 わかめ,ハム ヨーグルト ジョア	もやし,大根,人参,ほうれん草 たまねぎ,人参,コーン バナナ	米,ごま油,ごま ビーフン	
9	日		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				19	水	ごはん すきやき煮 ナムル だし巻き卵 フルーツ 牛乳	I補けー 678kcal 蛋白質 30.7g 脂質 17.5g 加ゆム 414mg 食塩 2.9g	豚肉,豆腐 卵 牛乳	はくさい,たまねぎ,人参 もやし,ほうれん草,人参 オレンジ	米 こんにゃく,麩,油,さとう ごま,ごま油	29	土		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				
10	月	炊き込みご飯 焼きシュウマイ 和風ドレッシング和え 味噌汁 牛乳 プリン	I補けー 721kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19g 加ゆム 350mg 食塩 3g	鶏肉,うすあげ シューマイ 竹輪 豆腐,わかめ,味噌 牛乳 プリン	人参 キャベツ,人参,コーン 大根,人参	米,こんにゃく ドレッシング さつま芋	20	木	うすまきパン クリームシチュー コーンコロッケ サラダ フルーツ 牛乳	I補けー 740kcal 蛋白質 22.9g 脂質 30.6g 加ゆム 319mg 食塩 3.5g	鶏肉,牛乳 ツナ 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,リンゴ缶,人参,コーン 甘夏みかん	うすまきパン じゃがいも,油,クリームルウ コロッケ,油 ドレッシング	30	日		I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				
														31			I補けー 蛋白質 脂質 加ゆム 食塩				

◆ 赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

