

平成30年 4月 給食献立表

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
2	月	春休み				
3	火	春休み				
4	水	春休み				
5	木	春休み				
6	金	春休み				
9	月	ごはん チキンカツ サラダ 味噌汁 グレープフルーツ 牛乳	174kcal たんぱく質 33g 脂質 21.9g 加糖量 288mg 食塩 2.3g	鶏肉	キャベツ,ブロッコリー,コーン,人参 たまねぎ,ほうれん草,人参 グレープフルーツ	国産EIL無洗米 小麦粉,ソフトパン粉 キャノーラ油 白ドレッシング 牛乳
10	火	ごはん コロッケ おかか和え 味噌汁 焼きビーフン 牛乳	174kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.9g 加糖量 354mg 食塩 3.8g	かまぼこ,花かつお 豆腐,わかめ,味噌 豚肉	はくさい,人参,菜の花 大根,人参 キャベツ,人参,たまねぎ,ピーマン	国産EIL無洗米 NEWデリカ野菜コロッケ70g キャノーラ油 さとう ビーフン 牛乳
11	水	丸パン 春野菜のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ ゆでたまご みかんゼリー 牛乳	174kcal たんぱく質 27.8g 脂質 33.2g 加糖量 394mg 食塩 3.3g	鶏肉,牛乳 ツナ缶 卵	たまねぎ,キャベツ,人参,グリーンアスパラ ブロッコリー,カリフラワー,人参,コーン	マルロール じゃがいも,キャノーラ油 クリームルウ,クリームルウ マヨネーズ みかんゼリー 牛乳
12	木	炊き込みごはん 春巻き 和風ドレッシング和え 豚汁 だしまき玉子 牛乳	174kcal たんぱく質 31.3g 脂質 27.5g 加糖量 371mg 食塩 4.3g	鶏肉 ミツオ菜 おいしいきざみあげ ちくわ 豚肉,味噌 だしまき玉子 牛乳	人参 キャベツ,人参,コーン 大根,ごぼう,もやし,人参,青ねぎ	国産EIL無洗米,こんにゃく キャノーラ油 さつま芋 牛乳
13	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 すまし汁 粉ふきいも 牛乳	174kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.1g 加糖量 310mg 食塩 2.9g	豚肉 あおのり 牛乳	人参,ごぼう,いんげん 大根,ほうれん草,人参	国産EIL無洗米 さとう,片栗粉 じゃがいも,こんにゃく キャノーラ油,さとう 麩 じゃがいも 牛乳

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
16	月	カレーライス サラダ オレンジ チキンナゲット 牛乳	174kcal たんぱく質 25.4g 脂質 28.4g 加糖量 277mg 食塩 3.2g	合挽ミンチ チキンナゲット 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	国産EIL無洗米,じゃがいも キャノーラ油,カレールー 白ドレッシング
17	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 ミートオムレツ 牛乳	174kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.6g 加糖量 376mg 食塩 4g	豚肉,ちくわ,あおさ粉 ヨーグルト オムレツ 牛乳	たまねぎ,人参,キャベツ,もやし,ピーマン ごぼう,コーン,ブロッコリー,人参,大根 サニーサイドバインチビット,黄桃缶	バターロール 中華めん,大豆白絞油 焼煎胡麻ドレッシング
18	水	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 かぼちゃサラダ ショア	174kcal たんぱく質 30.6g 脂質 10.9g 加糖量 311mg 食塩 2.4g	鮭 ちくわ 味噌 ショア	切干大根,人参,いんげん もやし,人参 南瓜,人参,きゅうり	国産EIL無洗米 キャノーラ油,さとう じゃがいも,麩 マヨネーズ
19	木	中華丼 焼きシュウマイ フルーツ缶 ナムル 牛乳	174kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.7g 加糖量 291mg 食塩 3.4g	豚肉 シューマイ 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン サニーサイドバインチビット,黄桃缶 もやし,ほうれん草,人参	国産EIL無洗米,キャノーラ油 片栗粉 ごま油,ごま
20	金	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 揚げギョーザ ビーフンスープ ごまひじきふりかけ 牛乳	174kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.8g 加糖量 435mg 食塩 3.6g	鶏肉 惣菜等 鶏糸卵 牛乳	たまねぎ,キャベツ,人参,にら おろし生にんにくチューブ たまねぎ,ほうれん草,人参	国産EIL無洗米 キャノーラ油 キャノーラ油 ビーフン
23	月	ごはん 豚肉の生姜炒め のり塩ポテト 味噌汁 トマト 牛乳	174kcal たんぱく質 34g 脂質 16.7g 加糖量 300mg 食塩 2.6g	豚肉 あおさ粉 ミツオ菜 おいしいきざみあげ わかめ,味噌 牛乳	たまねぎ,人参 はくさい,人参 トマト	国産EIL無洗米 キャノーラ油 ナチュラルカットポテト
24	火	ごはん 鶏じゃが ごま和え りんご 味付のり ショア	174kcal たんぱく質 22.6g 脂質 6.9g 加糖量 343mg 食塩 1.3g	鶏肉 味付のり ショア	人参,たまねぎ はくさい,ブロッコリー,人参 りんご	国産EIL無洗米 じゃがいも,こんにゃく,さとう 大豆白絞油 ごま,さとう
25	水	ねじりパン ミートスバゲティ ビーンズサラダ グレープフルーツ いちごジャム 牛乳	174kcal たんぱく質 28g 脂質 29.7g 加糖量 327mg 食塩 2.7g	合挽ミンチ,ミートソース ほしえぬ ミックスビーンズ 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,人参,ブロッコリー,コーン グレープフルーツ	イエローロール スバゲティ,キャノーラ油 焼煎胡麻ドレッシング いちごミックスジャム
26	木	ごはん アジフライ マセドアンサラダ コンソメスープ 肉団子の照り焼きソース 牛乳	174kcal たんぱく質 30g 脂質 28.9g 加糖量 294mg 食塩 2.7g	あじフライ 卵・乳不使用 肉団子 牛乳	きゅうり,人参,コーン たまねぎ,ほうれん草,人参	国産EIL無洗米 キャノーラ油 じゃがいも,マヨドレ さとう,片栗粉
27	金	ビビンバ丼 わかめスープ バナナ チーズ ヨーグルト 牛乳	174kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17g 加糖量 427mg 食塩 4.5g	豚肉 わかめ チーズ ココア 80 牛乳	もやし,大根,人参,ほうれん草 たまねぎ,人参,コーン バナナ	国産EIL無洗米,キャノーラ油 純正胡麻油,白ごま150g

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
30	月	振替休日				

◆材料のつごうにより、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
◆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。

給食だより

御入学・御進級おめでとうございます！

希望に満ちた春。いよいよ今年度の給食がはじまります。中学生は、心身ともに成長の著しい年代になります。給食室では、みなさんの健やかな成長を願って、今年度も「安全でおいしい給食」作りに励んでいきます。しっかり食べていろいろな食べ物の栄養を体に取り入れましょう！

