



4月献立予定表



北押原中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
9	火	セルフ 天井 (ご飯)		いか みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	油	892kcal 21.7g 24.5g	
10	水	食パン チョコクリーム		ツナ 卵 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	パン ワンタン	ドレッシング チョコクリーム 油	771kcal 32.7g 32.5g	
11	木	大麦 ご飯		鶏肉 ハム	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく しょうが きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも	油 カレーパウダー ドレッシング	860kcal 30.9g 19.7g	
12	金	黒丸 パン		豚肉 鶏肉 ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン ペンネマカロニ 砂糖	油	865kcal 36.6g 28.1g	
15	月	ご飯		豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん でん粉 タルト	油 ドレッシング	920kcal 31.5g 26.6g	
16	火	ご飯		卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやえんどう	たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	844kcal 26.7g 18.8g	
17	水	丸パン		鶏肉 豚肉 ソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー	きゅうり たまねぎ コーン しめじ キャベツ	パン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング ルウ	865kcal 35.8g 32.7g	
18	木	ご飯		ほき 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	888kcal 34.2g 22.6g	
19	金	さつきの舞 米粉パン		豚肉 さつま揚げ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	こんにゃく きゅうり たまねぎ キャベツ かんぴょう	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	油	786kcal 32.5g 28.2g	
22	月	ご飯		さわら ハム みそ 切干大根のごまマヨ風和え	牛乳	にんじん ほうれん草	切干大根 しょうが ごぼう にんにく こんにゃく しめじ	ごはん 砂糖 里芋	油 ごま ドレッシング	788kcal 28.7g 22.0g	
23	火	ご飯		豚肉 さつま揚げ いか	牛乳	にんじん にら さやえんどう	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ オレンジ	ごはん でん粉 ギョーザの皮	油	787kcal 27.5g 18.1g	
24	水	メープル トースト		豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ アセロラ	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	839kcal 29.6g 29.5g	
25	木	わかめ ご飯		鶏肉 ゆば なると かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	しょうが だいこん ごぼう もやし	ごはん でん粉 クレープ	油	852kcal 31.1g 20.1g	
26	金	セルフ ツナドック (コッペパン)		鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 でん粉	マーガリン ドレッシング ルウ	833kcal 31.3g 31.3g	
30	火	セルフ 三色丼 (ご飯)		鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 枝豆	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん 里芋 砂糖	油	830kcal 36.1g 15.7g	

北押原中学校の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質32g:脂質:28g:食塩2.5g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
3.0g