



4月献立予定表



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	朝ごはん
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	金	バターロール		ブラウンシチュー ハムマリネサラダ	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース マッシュルーム	パン じゃがいも	油 ルウ	738kcal 26.3g 14.7g	
12	月	セルフ いか天井 (ご飯)		いかの天ぷら 天井のたれ のり和え いなか汁	いか 味噌 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	893kcal 30.1g 32.3g	
13	火	大麦ご飯		ポークカレー こんにゃくサラダ セノビーゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり こんにゃく グリンピース キャベツ	麦 ご飯 じゃがいも ゼリー	油 ルウ ドレッシング	857kcal 22.6g 20.6g	
14	水	丸パン スライス		ハンバーグケチャップソース 春キャベツのサラダ コーンポタージュ	豚肉 鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン	油 ルウ	829kcal 27.0g 19.3g	
15	木	ご飯		白身魚のフライ 五目きんぴら 味噌汁	ほき さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	769kcal 29.4g 30.4g	
16	金	アップルパン		肉団子③ ナムル ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ねぎ りんご	パン 小麦粉	油	864kcal 26.6g 21.5g	
19	月	ご飯		麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 でん粉	油 ドレッシング	860kcal 36.3g 29.4g	
20	火	ご飯		旬のお魚ランチ さわらの照り焼き 磯煮 豚汁	さわら 豚肉 味噌 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	さやえんどう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ はくさい ごぼう	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	741kcal 30.3g 22.6g	
21	水	さつきの舞の 米粉パン		さつきランチ (特産物献立) インド煮 かんぴょうのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ ツナ うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり かんぴょう キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油	806kcal 30.3g 22.6g	
22	木	ご飯		塩ジョイランチ 八宝菜 ポークしゅうまい③ オレンジ	豚肉 いか なると	牛乳	にんじん さやえんどう しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ オレンジ	ご飯 でん粉 小麦粉	油	731kcal 35.5g 30.0g	
23	金	スパゲティ ミートソース		ハムコーンサラダ パイナップル	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく コーン	スパゲティ パン	油 ルウ ドレッシング	833kcal 28.8g 23.5g	
26	月	ご飯		さばの味噌煮 ごま和え のっぺい汁	さば 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 もやし キャベツ しょうが だいこん しいたけ ねぎ はくさい	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	ごま	759kcal 24.7g 30.3g	
27	火	わかめご飯		入学おめでとう献立 鶏肉の唐揚げ 即席漬け お祝い吉野汁 デザート	鶏肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ご飯 でん粉 デザート	油 ごま	868kcal 30.7g 26.2g	
28	水	メープルトースト		洋風おでん イタリアンサラダ	ちくわ さつま揚げ ウインナー いかボール	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	パン メープル	ドレッシング	799kcal 35.0g 19.3g	
30	金	丸パン スライス		ミンチカツ ソース ポイルキャベツ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト たまねぎ キャベツ えだまめ	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油	825kcal 27.4g 19.8g	

中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質30g:脂質:25g: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

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら○をつけましょう！

塩分平均
2.8g