

4月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
							中学校生徒		
							エネルギー(kcal)		
							塩分相当量(g)		
11 月	ご飯					ご飯		802	
	牛乳		牛乳						
	ピビンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油		コチュジャン・甜麺醬・酒・みりん・醤油
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし	砂糖	油・ごま油		醤油・酢・こしょう
	ワンタンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	はくさい・ねぎ・椎茸・しょうが	ワンタンの皮	ごま油		中華だし・醤油・塩・こしょう
12 火	黒パン MITOごはん					黒パン		826	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチ					油		
	ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・赤パプリカ	たまねぎ・とうもろこし		油		酢・塩・こしょう
	春野菜のコンソメスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・小松菜	キャベツ・大根・セロリ・にんにく	じゃがいも			コンソメ・塩・こしょう
13 水	ご飯					ご飯		803	
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	芽ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油		みりん・醤油
	けんちん汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油		醤油・塩・酒・みりん・だし用混合節
14 木	バターロールパン					バターロールパン		845	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグのおろしソース	◇ハンバーグ			大根・にんにく・ソテーオニオン	砂糖			醤油・みりん・こしょう
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油		酢・塩・こしょう
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	クリームコーン・とうもろこし・たまねぎ	小麦粉	バター・油		コンソメ・塩・こしょう
15 金	ご飯					ご飯		846	
	牛乳		牛乳						
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉		にんじん・にら	しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・椎茸	砂糖・でん粉	油・ごま油		豆板醬・甜麺醬・醤油・酒・中華だし・塩・こしょう
	パンサンズー	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ごま		醤油・酢・塩
18 月	ご飯 いばらき美味しおDay献立・MITOごはん					ご飯		837	
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・しらたき・砂糖	油		みりん・醤油
	昆布和え		塩昆布	小松菜	キャベツ・切干大根		ごま油		塩
	★納豆	◇納豆							
19 火	レーズンパン 我が家のおすすめ料理・MITOごはん					レーズンパン		900	
	牛乳		牛乳						
	フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油		酒・醤油・塩・カレー粉
	ポテトサラダ				きゅうり・たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも			◇マヨネーズノンエッグ 酢・塩・こしょう
	★もずくと麦の卵スープ	ベーコン・卵	もずく	にんじん・小松菜	たまねぎ・えのきたけ	大麦			コンソメ・塩・こしょう

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名							栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 塩分相当量(g)	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
20 水	ご飯					ご飯		845		
	牛乳		牛乳							
	さばの塩麹焼き	◇さばの塩麹漬								
	ごま和え			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま 醤油			
	豚汁	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん	大根・ねぎ・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく	油		だし用混合節	2.8
21 木	ミルクパン					ミルクパン		835		
	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油		コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・◇ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油		酢・醤油・みりん・塩	3.0
	いちごゼリー					◇いちごゼリー				
22 金	わかめご飯		わかめ			ご飯		864		
	牛乳		牛乳							
	揚げ餃子(2個)	◇餃子					油			
	香りとえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが		ごま		醤油	
	大根と生揚げの煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん	3.2
25 月	ご飯					ご飯		808		
	牛乳		牛乳							
	いかのかりん揚げ	◇いか濃粉付				砂糖	油		醤油・みりん	
	ごま酢和え	ハム		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま		醤油・酢	
	じゃがいものみそ汁	豆腐・油揚げ・味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも			だし用混合節	2.9
26 火	はちみつパン					はちみつパン		816		
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	◇オムレツ								
	ペンネバジルソテー	ベーコン		ピーマン	たまねぎ・にんにく	マカロニ	オリーブ油		◇バジルソース・コンソメ・塩・こしょう	
	ミネストローネ	とり肉		にんじん・小松菜・トマト	たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	じゃがいも	油		トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	3.1
27 水	麦ご飯					ご飯・大麦		872		
	牛乳		牛乳							
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく・グリーンピース	じゃがいも	油		カレールー・カレーフレーク・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・こしょう	
	海藻サラダ	かまぼこ	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう	3.1
28 木	丸コッペパン					丸コッペパン		820		
	牛乳		牛乳							
	野菜コロッケ	◇野菜コロッケ					油			
	ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり				◇ごまクリーム・ドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	
	肉団子のスープ	◇ミートボール		にんじん・小松菜	はくさい・たまねぎ・しめじ				コンソメ・塩・こしょう	3.1

4月学校給食栄養量(14回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	834	31.5	24.8	385	96	4.0	510	0.9	0.8	52	3.0	6.2
		15.8%	26.8%									
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取脂質全体の20~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。

※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。