



令和3年度4月分中学校給食献立表

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ	
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑			
12	月	【入学・進級お祝い献立】 チキンカレーライス 牛乳 野菜サラダ 紅白白玉ポンチ	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 白玉粉	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 もやし 小松菜 黄桃缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰	910 kcal 26.7 g 21.4 g	<p>12日 入学・進級お祝い ご入学・ご進級おめでとうございます。今日はお祝いの気持ちを込めて、給食センターで手作りの紅白の白玉が入っています。</p>  	
13	火	プルコギ丼 牛乳 こんにやくと大根のナムル いちご	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 大根 人参 りんご えのき茸 しらたき もやし ピーマン 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 いちご	783 kcal 27.2 g 23.8 g		
14	水	ご飯 牛乳 鮭の韓国風みそ焼き パリパリサラダ 春雨スープ	米 ごま油 上白糖 白すりごま ワンタンの皮 なたね油 緑豆春雨	牛乳 鮭 赤みそ 豚肉	にんにく 長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 たけのこ水煮 チンゲン菜	796 kcal 37.8 g 22.3 g		
15	木	チキンライス 牛乳 春野菜のポトフ ツナサラダ 清見オレンジ	米 なたね油 じゃが芋 ごま油 上白糖 白いりごま	牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト ツナ	人参 グリンピース 大根 セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ もやし 小松菜 コーン 清見オレンジ	782 kcal 27.8 g 24.7 g		
16	金	肉うどん 牛乳 みそポテト 切干大根のカミカミ磯和え	うどん なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 三温糖	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ のり	人参 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 切干大根 大豆もやし 小松菜	776 kcal 30.9 g 25.2 g		
19	月	ご飯 牛乳 タットリタン 中華サラダ でこぼん	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 でこぼん	829 kcal 36.7 g 18.9 g		<p>19日 タットリタン じゃが芋や人参などの野菜と鶏肉を辛いスープで煮た韓国の代表的な家庭料理です。給食では、食べやすいように甘辛い味付けにしています。</p> 
20	火	豆腐のうま煮丼 牛乳 じゃが芋とツナのごまだれ和え 美生柑	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 白ねりごま	牛乳 豚肉 押し豆腐 ツナ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しめじ 枝豆 キャベツ もやし きゅうり 美生柑	808 kcal 35.0 g 19.8 g		
21	水	ご飯 牛乳 あじフライ 野菜炒め わかめスープ	米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖	牛乳 あじ 鶏卵 豚肉 かまぼこ わかめ	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし 玉ねぎ チンゲン菜	775 kcal 34.6 g 20.4 g		
22	木	ココアトースト 牛乳 グヤーシュ 揚げ豆サラダ	パン バター グラニュー糖 上白糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ピーマン キャベツ コーン	899 kcal 27.1 g 39.5 g		
23	金	ご飯 牛乳 ひじきハンバーグ 青菜とじゃこの生姜醤油 みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 生揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 生姜 キャベツ 長ねぎ	833 kcal 38.2 g 26.0 g		
26	月	春野菜のあんかけ焼きそば 牛乳 じゃが芋のピリッとサラダ カラオレンジ	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 いか	生姜 にんにく 人参 たら 玉ねぎ たけのこ水煮 キャベツ 絹さや もやし さやいんげん カラオレンジ	768 kcal 30.3 g 19.4 g		
27	火	ご飯 牛乳 鶏肉の照焼き 生揚げと野菜のみそ炒め けんちん汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ 生揚げ	生姜 にんにく 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	808 kcal 42.8 g 20.0 g		
28	水	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ メロン	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり コーン メロン	820 kcal 26.3 g 20.2 g		
30	金	ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 揚げごぼうサラダ 豚汁	米 小麦粉 上新粉 なたね油 上白糖 里芋	牛乳 ししゃも あおのり 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 大根 こんにやく 長ねぎ	841 kcal 35.0 g 25.2 g	<p>給食の食材は皆様の給食費で購入しています。4月分は4月30日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までに入金ください。</p>	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。