



# 給食献立表 4月



坂町立坂中学校

日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
8	月	リッチパン 牛乳 鶏肉のカレーグラタン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ缶 マッシュルーム缶 セロリ トマト缶 にんにく	リッチパン ジャがいも バター さとう	775kcal 32.3g 29.7g	18	木	ごはん 牛乳 魚のバーベキューソースかけ ワンタンスープ	牛乳 ホキ 茎わかめ	りんごソース にんにく しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう 白ごま ワンタン ごま油	709kcal 27.8g 18.9g	
9	火	ごはん 牛乳 ちくわのかりかり焼き しらす昆布和え もずくのすまし汁	牛乳 ちくわ ちりめん 塩昆布 もずく 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 マヨネーズ パン粉	718kcal 34.6g 15.7g	19	金	ごはん 牛乳 海軍さんの肉じゃが ウィンナーと野菜のソテー	食育の日 牛乳 牛肉 さつま揚げ チキンウィンナー	たまねぎ さやいんげん 小松菜 にんじん キャベツ とうもろこし	米 ジャがいも しらたき 油 さとう	718kcal 26.6g 19.7g	
10	水	 給食はお休みです 						22	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 添え野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 白みそ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 かたくり粉 米粉 油 ジャがいも	718kcal 32.5g 21.1g
11	木	ごはん 牛乳 さわらのバター醤油焼き ゆかり和え かきたま汁 お祝いデザート	牛乳 さわら 豆腐 鶏卵 わかめ 入学お祝いメニュー	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 バター かたくり粉 お祝いデザート	799kcal 32.6g 28.9g	23	火	ごはん 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	しょうが にんにく にんじん ピーマン カラーピーマン たけのこ 干し椎茸 たまねぎ チンゲンサイ	米 ごま油 油 さとう かたくり粉 春雨	673kcal 26.0g 18.8g	
12	金	小型パン 牛乳 山菜うどん かぼちゃのコロッケ おかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節	わらび たけのこ えのきたけ 干し椎茸 たまねぎ にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 小松菜	パンパン うどん パン粉 小麦粉 油 さとう	774kcal 31.1g 25.8g	24	水	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきと小松菜のごま和え	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ツナ	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	ツイストパン 油 ジャがいも さとう 白ごま	827kcal 33.6g 35.0g	
15	月	(ごはん) 牛乳 チキンカレーライス 春キャベツのフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 ジャがいも 油 さとう	717kcal 23.0g 21.3g	25	木	中華麺 牛乳 チャーシュー麺 焼き餃子 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 焼き豚 なると 餃子	たまねぎ にんじん もやし 塩メンマ 葉ねぎ	中華麺 ぶどうゼリー	724kcal 28.2g 23.0g	
16	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ビーフンの炒め物	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ	たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 なら にんにく しょうが もやし 葉ねぎ	米 さとう ごま油 かたくり粉 ビーフン 油	763kcal 33.0g 23.3g	26	金	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 春野菜たっぷり豚汁	牛乳 さば 豚肉 生揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん キャベツ しめじ 葉ねぎ	米 さとう かたくり粉 ジャがいも	738kcal 37.4g 23.0g	
17	水	小型バターパン 乳酸菌飲料 イタリアンスパゲティ フルーツ白玉	乳酸菌飲料 チキンウィンナー 保育園メニュー	にんじん たまねぎ ピーマン パイン缶 もも缶 みかん缶	バターパン スパゲティ 春夏秋冬団子	775kcal 22.3g 16.7g	30	火	ごはん 牛乳 ジャがいものインド風煮 ツナと野菜のごま和え	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ちりめん	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく 小松菜 キャベツ	米 ジャがいも 油 さとう 白ごま	691kcal 27.5g 17.5g	

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。  
\* 1年生は11日(木)から給食が始まります。

**こんにちは！ 給食センターです！**

新年度がスタートしました。所長1名・栄養教諭1名・調理員8名・事務補助員1名・  
運転手1名の合計12名のスタッフで、給食のお世話をさせていただきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。

