



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) |
|------|--|---------------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|---|---|----------------------------|---|--------------------------------|------------------------------------|
| 7 月 | リッチパン 牛乳 マーマレードチキン グリーンポテト 野菜スープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン | にんにく しょうが パセリ缶 レタス キャベツ にんじん | リッチパン マーマレード さとう じゃがいも かたくり粉 | 696kcal 37.7g 22.8g | 18 金 | ごはん 牛乳 海軍さんの肉じゃが 小松菜ともやしのツナ和え | 食育の日 牛乳 牛肉 さつま揚げ ツナ | たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし にんじん | 米 じゃがいも しらたき 油 さとう 白ごま | 709kcal 27.7g 19.1g |
| 8 火 | ごはん 牛乳 韓国風すき焼き ハムともやしのナムル | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 チキンハム | たまねぎ 白菜 にんじん しめじ にんにく しょうが すりおろしりんご もやし きゅうり | 米 しらたき 油 さとう 白ごま ごま油 | 738kcal 32.1g 23.5g | 21 月 | ごはん 牛乳 豚肉とチンゲンサイの炒め物 もずくとえのきたけのスープ | 牛乳 豚肉 もずく | チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にんにく えのきたけ 葉ねぎ | 米 油 さとう 春雨 白ごま ごま油 | 627kcal 20.6g 15.6g |
| 9 水 |  給食はお休みです  | | | | | | | | | | |
| 10 木 | ごはん 牛乳 さわらの磯辺揚げ かおり和え かきたま汁 お祝いデザート | 牛乳 さわら 青のり粉 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 小麦粉 油 かたくり粉 お祝いデザート | 839kcal 35.5g 28.4g | 23 水 | ツイストパン 牛乳 じゃがいものインド風煮 ツナコーンサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ ちりめん | たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 いら 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 |
| 11 金 | ごはん 牛乳 豚肉と野菜のうま煮 ひじきと小松菜のごま和え | 牛乳 豚肉 生揚げ ひじき ツナ | 大根 たけのこ にんじん さやいんげん 小松菜 | 米 じゃがいも しらたき さとう 白ごま | 734kcal 24.9g 25.0g | 24 木 | 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 葉ねぎ | 米 さとう かたくり粉 じゃがいも | 698kcal 33.1g 20.5g |
| 14 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 大根 葉ねぎ | 米 かたくり粉 米粉 油 じゃがいも | 718kcal 32.5g 21.1g | 25 金 | 小型パイパン 牛乳 山菜うどん かぼちゃのコロッケ ゆかり和え | 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ | 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 キャベツ | パイパン うどん パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 | 770kcal 30.1g 25.8g |
| 15 火 | ごはん 牛乳 ポークカレーライス 春キャベツのフレンチサラダ | 牛乳 豚肉 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 じゃがいも 油 カレールウ さとう | 769kcal 25.2g 25.3g | 28 月 | ごはん 牛乳 厚揚げのすき焼き風煮 菜の花のごま和え | 牛乳 牛肉 生揚げ うずら卵缶 ささみフレーク | たまねぎ にんじん 干し椎茸 葉ねぎ 菜の花 キャベツ とうもろこし | 米 しらたき さとう 油 白ごま | 750kcal 33.0g 24.0g |
| 16 水 | 小型バターパン 乳酸菌飲料 スパゲティミートソース フルーツ白玉 | 乳酸菌飲料 豚肉 牛肉 | にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース にんにく パイナップル もも缶 みかん缶 | バターパン スパゲティ さとう デミグラスソース 春夏冬団子 | 696kcal 22.5g 15.0g | 30 水 | 黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ ひじきのサラダ | 牛乳 鶏肉 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 きゅうり とうもろこし | 黒糖パン 油 じゃがいも さとう 白ごま ごま油 | 710kcal 32.2g 20.2g |
| 17 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 | すりおろしりんご にんにく しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ 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 |  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9名・事務補助員1名・ 運転手1名の合計13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。 | | | | | |

* 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7日(月)8日(火)は給食はありません。

