



# 4月 給食献立表



府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
8	月	×	○	○	セルフ照り焼きチキンチーズバーガー (パン・照り焼きチキン・ゆでキャベツ・チーズ) 牛乳 ABCスープ	鶏肉、チーズ 牛乳 ベーコン	パン、砂糖、でん粉 ABCマカロニ、オリーブ油	生姜、キャベツ にんじん、コーン、セロリ、玉ねぎ、パセリ	762 3.5
9	火	×	×	×	入学式のため給食なし				
10	水	○	○	○	チキンカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	鶏肉 牛乳	米、じゃがいも、油、はちみつ 砂糖	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶 みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン	934 3.0
11	木	○	○	○	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツの甘酢和え 肉じゃが	鶏肉 牛乳 さば しらす干し、かまぼこ 牛肉	米 でん粉、小麦粉、油 白ごま、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	生姜、にんにく キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん	908 2.6
12	金	○	○	○	豚にら丼 牛乳 ビーフンスープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米、油、でん粉、ごま油 ビーフン、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら にんじん、もやし、玉ねぎ、チンゲンサイ	804 2.2
15	月	○	○	○	わかめうどん 1食用うどん 牛乳 真砂揚げ オレンジ	わかめ、鶏肉、かまぼこ 牛乳 豆腐、鶏肉、しらす干し、ひじき	うどん でん粉、油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ 玉ねぎ、にんじん オレンジ	714 3.8
16	火	○	○	○	ご飯 牛乳 筑前煮 もずくのかきたま汁 のりの佃煮	(卵) 牛乳 鶏肉 卵、もずく のりの佃煮	パン(マーガリン) 米 里いも、油、砂糖 でん粉	こんにゃく、干し椎茸、ごぼう、たけのこ、大根、にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	748 3.1
17	水	○	○	○	リッチパン 牛乳 チリコンカン いもいもサラダ 1食用マヨネーズ	(卵) 牛乳 豚肉、金時豆 ハム	パン(マーガリン) 米 油 さつまいも、じゃがいも、アーモンド、砂糖、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 きゅうり	854 2.5
18	木	○	○	○	ご飯 牛乳 さけの塩焼き 三つ葉のおひたし 豆腐のすまし汁	食育の日：和食の基本献立 牛乳 さけ かつお節 豚肉、豆腐	米 米 白ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ 三つ葉、もやし 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	724 2.2
19	金	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
22	月	○	○	○	しょうゆラーメン 1食用中華麺 牛乳 ひじきのマリネ チーズ蒸しパン	豚肉 牛乳 ひじき、ツナ 牛乳、チーズ	中華麺、油 米 砂糖、油 小麦粉、砂糖、油	きくらげ、にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ にんじん、小松菜	839 3.6
23	火	○	○	○	たけのこご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁	鶏肉 牛乳 ちくわ、青のり わかめ、油揚げ、中みそ	米、もち米、油 天ぷら粉、油 じゃがいも	干し椎茸、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、枝豆 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	782 4.2
24	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 さわらのトマトソース焼き 春キャベツのチャウダー いちご	牛乳 牛乳 さわら ベーコン、白いんげん豆、白いんげん豆のペースト、牛乳	パン(黒砂糖) 米 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油、米粉、バター	しめじ、玉ねぎ、トマト缶、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、コーン、キャベツ いちご	786 2.6
25	木	○	○	○	ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 切干大根のナムル	米 牛乳 豚肉、生揚げ さつまいも、しらす干し、昆布	米 米 ごま油、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、干し椎茸 切干大根、きゅうり、にんじん	869 2.7
26	金	○	○	○	親子丼 牛乳 ちくわときゅうりのしそサラダ	鶏肉、卵 牛乳 ちくわ、わかめ	米、砂糖、でん粉 マヨネーズ(卵なし)、白ごま	玉ねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり、レモン、青じそ	806 2.8
30	火	○	○	○	もぶりご飯 牛乳 とり天 さつまいも	郷土料理の日(沿岸部地域) 牛乳 鶏肉 生揚げ、中みそ	米、油、砂糖 米、油、砂糖 砂糖、ごま油、天ぷら粉、油 さつまいも	にんじん、ごぼう、干し椎茸、糸こんにゃく、さやいんげん 生姜 にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ	867 3.5

\* ( )は、基準パンに添加されている材料です。

\* 献立は物資などの都合で変わることがあります。