

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	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
6	水	×	○	○	牛乳	牛乳		
					2色揚げパン	きな粉	パン,油,砂糖	
					卵とトマトのスープ	卵,肉,豆腐	ごま油,でんぷん	きくらげ,干し椎茸,トマト,玉ねぎ
					スパゲティサラダ	カニかまぼこ	スパゲティ,油,マヨネーズ	とうもろこし,キャベツ,玉ねぎ
8	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					カレーライス	肉	米,麦,油,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース
					フルーツポンチ		砂糖,ナタデココ	桃,パインアップル,みかん
11	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ちゃんこうどん	肉,かまぼこ,油揚げ	うどん	にんじん,キャベツ,白菜,小松菜
					竹輪の磯辺揚げ	竹輪,のり	油,てんぷら粉	
					ごまあえ		砂糖,ごま	もやし,ほうれん草,にんじん
12	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					マーボー豆腐	味噌,肉,豆腐	油	玉ねぎ,にんじん,にら,ねぎ,干し椎茸
					こんにゃくとハムのサラダ	ハム	油,砂糖,こんにゃく,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん
13	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ひじきご飯	ひじき,肉	米,砂糖,油	にんじん,さやいんげん,ごぼう
					鶏肉の香味焼き	鶏肉	砂糖,ごま油,ごま	
					かきたま汁	卵	でんぷん	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
16	土	○	○	○	弁 当 給 食 (学校で弁当を用意します。)			
18	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					コーンラーメン	肉	中華麺そば,ごま油,油	とうもろこし,きくらげ,玉ねぎ,もやし,ねぎ
					キャロットドーナツ	卵	ホットケーキミックス,油,バター,砂糖	にんじん
					果物			果物
19	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚のマヨネーズ焼き	魚,チーズ	マヨネーズ	玉ねぎ
					からしあえ	ハム		もやし,にんじん,きゅうり,キャベツ
			味噌汁	豆腐,油揚げ,味噌		玉ねぎ,にんじん,ねぎ		

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
20	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					セルフチーズサンドパン	チーズ	パン	
					フライドチキン	鶏肉	油,でんぷん	キャベツ
					ミネストローネ	肉	マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト
21	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯, ふりかけ		米,穀物ふりかけ	
					春野菜の煮物	肉,生揚げ,さつま揚げ,昆布	じゃが芋,砂糖,油,こんにやく	山菜ミックス,にんじん,さやいんげん
					ゆかりあえ			ゆかり,キャベツ,きゅうり,にんじん
22	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					卵と豆腐のふわふわ丼	肉,卵,豆腐	米,砂糖,ふ	にんじん,ねぎ
					キャベツの和え物	かつお節	ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり
					チョコレートプリン	牛乳	プリンの素	
25	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ソフト麺ミートボールソース	ミートボール,肉	ソフト麺,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト
					キャベツとひじきのサラダ	ひじき,チーズ	マヨネーズ,砂糖	キャベツ,とうもろこし
26	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					家常豆腐	生揚げ,肉	油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,干し椎茸,きくらげ,にら
					甘酢和え		砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり
27	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					セルフフィッシュサンド	魚	パン,パン粉,油,てんぷら粉,マヨネーズ	キャベツ
					コーンクリームスープ	牛乳,肉	じゃが芋,バター,油,コーンクリームスープの素	とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん
					バナナ			バナナ
28	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ごまじゃこ飯	しらす干し,肉	米,油,ごま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,枝豆
					チキン南蛮	鶏肉	油,砂糖,てんぷら粉	玉ねぎ,にんじん
					味噌汁	味噌,油揚げ,わかめ		玉ねぎ,にんじん,ねぎ

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量789 kcal・平均たんぱく質30 g