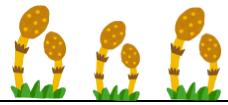
4月　給食献立表



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
7	金	×	○	○	照り焼きチキンチーズバーガー	鶏肉，チーズ	パン，砂糖，でん粉	しょうが，キャベツ
					牛乳	牛乳		
					コーンクリームスープ	豚肉，牛乳	油，じゃがいも	にんじん，玉ねぎ，コーン，さやいんげん
					バナナ			バナナ
11	火	○	○	○	カレーライス	鶏肉	米，大麦，油，じゃがいも	玉ねぎ，にんじん，グリンピース，にんにく，しょうが
					牛乳	牛乳		
					フルーツ白玉		白玉もち，砂糖	みかん缶，パイン缶，もも缶，レモン
12	水	○	○	○	リッチパン	（卵）	パン（マーガリン）	
					牛乳	牛乳		
					ししゃものフライ	ししゃも	てんぷら粉，パン粉，油	
					野菜のソテー		油	もやし，キャベツ，にんじん
					ポタージュスープ	牛乳		玉ねぎ，かぼちゃ，にんじん，キャベツ，コーン，さやいんげん
					オレンジ			オレンジ
13	木	○	○	○	ご飯		米	
					牛乳	牛乳		
					マーボー豆腐	豆腐，豚肉，赤みそ	油	きくらげ，玉ねぎ，にんじん，ねぎ，にら，干ししいたけ，しょうが，にんにく
					春雨のナムル	ハム	春雨，砂糖，ごま油	にんじん，ほうれん草
14	金	○	○	○	ふわふわ丼	鶏肉，豆腐，卵	米，ふ，砂糖	にんじん，ねぎ
					牛乳	牛乳		
					からし和え	ハム		もやし，にんじん，きゅうり，キャベツ
					ヨーグルト	ヨーグルト		
17	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース	豚肉	ソフト麺，油	玉ねぎ，にんじん，グリンピース，にんにく，しょうが，トマト缶
					牛乳	牛乳		
					コールスロー		マヨネーズ，油	キャベツ，にんじん
18	火	○	○	○	ご飯		米	
					牛乳	牛乳		
					いわしのかば焼き風	いわし	でん粉，小麦粉，油，砂糖，ごま	しょうが
					ゆかり和え			キャベツ，ゆかり
					豆腐のみそ汁	豆腐，油揚げ，みそ		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	木	○	○	○	ご飯		米	
					牛乳	牛乳		
					生揚げの中華煮	豚肉，生揚げ	ごま油，砂糖，でん粉	にんにく，しょうが，きくらげ，玉ねぎ，にんじん，さやいんげん，干ししいたけ
					ごま酢和え	鶏肉	砂糖，ごま	コーン，キャベツ，きゅうり
21	金	○	○	○	メキシコ風ピラフ	鶏肉	米，油	玉ねぎ，にんじん，コーン，パセリ
					牛乳	牛乳		
					タンドリーチキン	鶏肉，ヨーグルト	油	玉ねぎ，にんにく，しょうが
					マカロニスープ	豚肉	マカロニ	玉ねぎ，にんじん，キャベツ，コーン，パセリ
24	月	○	○	○	わかめうどん	さつま揚げ，わかめ	うどん	玉ねぎ，にんじん，ねぎ
					牛乳	牛乳		
					豆腐の揚げだんご	豆腐，鶏肉，しらす干し，卵	パン粉，でん粉，油	にんじん，玉ねぎ
					もやしのカレーサラダ	ハム	砂糖，油	もやし
25	火	○	○	○	ご飯		米	
					牛乳	牛乳		
					ひじきの佃煮	ひじきの佃煮		
					春野菜の煮物	鶏肉，生揚げ，さつま揚げ	じゃがいも，油，砂糖	こんにゃく，にんじん，ぜんまい，さやいんげん
					キャベツのごま和え		ごま，砂糖	キャベツ，にんじん，もやし
26	水	○	○	○	２色揚げパン（ココア・きな粉）	きな粉	パン，砂糖，油	
					牛乳	牛乳		
					ひじきのごまネーズ	ひじき，ツナ	砂糖，ごま，マヨネーズ	にんじん，きゅうり，キャベツ，コーン
					鶏肉とワンタンのスープ	鶏肉	ワンタン	もやし，玉ねぎ，にんじん，ねぎ
27	木	○	○	○	鶏そぼろご飯	鶏肉	米，油，砂糖	にんじん，しょうが，グリンピース，コーン
					牛乳	牛乳		
					かきたま汁	卵	でん粉	にんじん，えのきたけ，玉ねぎ，ねぎ
					フルーツゼリー		ゼリーの素	
28	金	○	○	○	たけのこご飯	鶏肉	米，玄米，砂糖，ごま	にんじん，たけのこ，干ししいたけ，さやいんげん
					牛乳	牛乳		
					とり天	鶏肉	てんぷら粉，油	にんにく，しょうが
					じゃがいものみそ汁	わかめ，みそ	じゃがいも	玉ねぎ，にんじん，しめじ，ねぎ

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。

1食あたりの，平均栄養所要量 791kcal・平均たんぱく質　30ｇ

＊献立は物資などの都合で変わることがあります。