



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	水	×	○	○	セルフフィッシュバーガー (コッペパン、ホキのフライ、ゆでキャベツ、1食用スライスチーズ、1食用タルタルソース)	ホキ、チーズ	パン、天ぷら粉、パン粉、油	キャベツ	749 3.1
					牛乳	牛乳			
					オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、セロリ、パセリ	
9	木	×	×	×	入学式のため給食なし				
10	金	○	○	○	チキンカレーライス(ご飯、チキンカレールー)	鶏肉	米、じゃがいも、油、はちみつ	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶	804 3.0
					牛乳	牛乳			
					コールスロー	ハム	マヨネーズ(卵なし)、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	
13	月	○	○	○	小型リッチパン	(卵)	パン(マーガリン)		749 3.9
					牛乳	牛乳			
					焼きそば	豚肉、さつま揚げ、青のり	焼きそば麺、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	
					ひじきのマリネ	ひじき、ツナ	砂糖、油	小松菜、にんじん	
14	火	○	○	○	もふりご飯(ご飯、もふりご飯の具)	しらす干し、ちくわ、油揚げ	米、油、砂糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、糸こんにゃく、さやいんげん	843 3.1
					牛乳	牛乳			
					郷土料理の日(瀬戸内海沿岸)	鶏肉	でん粉、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん	
					鶏肉の南蛮漬け	豚肉	白玉団子	玉ねぎ、にんじん、大根、白菜、ねぎ	
					団子汁				
15	水	○	○	○	黒糖パン		パン(黒砂糖)		672 2.5
					牛乳	牛乳			
					ポークビーンズ	大豆、豚肉	じゃがいも、油、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					コーンサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁	
					いちご			いちご	
16	木	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
17	金	○	○	○	ご飯 食育の日：和食の基本献立	米			723 3.2
					牛乳	牛乳			
					さばの香味焼き	さば	砂糖、ごま油、白ごま	にんにく	
					みつばのおひたし	かつお節	白ごま、砂糖	みつば、もやし	
					雷汁	豚肉、豆腐	ごま油	こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	
20	月	○	○	○	野菜ラーメン 1食用中華麺	豚肉	中華麺、油	にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、玉ねぎ、ねぎ	750 2.1
					牛乳	牛乳			
					大豆入り大学いも	大豆	さつまいも、でん粉、油、黒ごま、砂糖、水あめ		
					オレンジ			オレンジ	
21	火	○	○	○	ご飯	米			670 2.2
					牛乳	牛乳			
					筑前煮	鶏肉	里いも、油、砂糖	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	
					キャベツの甘酢和え	しらす干し、かまぼこ	白ごま、砂糖	キャベツ、にんじん	
22	水	○	○	○	セルフホットドック (コッペパン、ウインナー、ゆでキャベツ、1食用ケチャップ)	ウインナー	パン	キャベツ、にんじん	715 3.2
					牛乳	牛乳			
					春野菜のチャウダー	ベーコン、白いんげん豆、白いんげん豆のペースト、牛乳	じゃがいも、油、米粉、バター	玉ねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、アスパラガス	
23	木	○	○	○	ご飯	米			755 2.4
					牛乳	牛乳			
					さわらのから揚げ	さわら	でん粉、小麦粉、油		
					切干大根のチャブチェ風	牛肉	ごま油、白ごま、砂糖	切干大根、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
					わかめスープ	わかめ、鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ	
24	金	○	○	○	豚ニラ丼(ご飯、豚ニラ丼の具)	豚肉	米、油、でん粉、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら	735 3.0
					牛乳	牛乳			
					じゃがいものみそ汁	豆腐、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	
					ミニゼリー		ミニゼリー		
27	月	○	○	○	五目うどん 1食用うどん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	689 3.3
					牛乳	牛乳			
					三色和え	ちくわ	白ごま、砂糖、ごま油	にんじん、コーン、キャベツ	
					ココアブレッド	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、油、アーモンド	バナナ	
28	火	○	○	○	たけのこご飯	鶏肉	米、もち米、油	干し椎茸、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、枝豆	702 3.9
					牛乳	牛乳			
					ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり	天ぷら粉、油		
					もずくのすまし汁	豚肉、もずく、豆腐		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
30	木	○	○	○	ご飯	米			737 2.8
					牛乳	牛乳			
					マーボー豆腐	豆腐、豚肉、赤みそ	油、ごま油、でん粉	干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、生姜、にんにく、にら	
					切干大根のナムル	ちくわ、しらす干し、昆布	白ごま、砂糖、ごま油	切干大根、きゅうり、にんじん	

* ()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。