



4月 給食献立予定表

R2. 4月 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん も 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
8 水	麦ごはん 牛乳 なかちゃん餃子の甘酢あんかけ③ 三色ごま和え 中華スープ さくらゼリー	823 25.9 21.4 2.7	餃子 豚肉 豆腐	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	ねぎ もやし きくらげ	米 大麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油
9 木	黒パン 牛乳 トマトオムレツ マカロニツナサラダ クリームシチュー	844 30.4 34.2 3.3	オムレツ まぐろツナ 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ いんげん豆	マヨドレ マカロニ じゃがいも ルウ	マーガリン
10 金	セルフ焼き肉丼(ごはん・焼き肉丼の具) 牛乳 大根サラダ ゆばの味噌汁 お祝いケーキ	866 32.1 28.0 2.9	豚肉 ハム ゆば 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう 生姜 玉ねぎ ねぎ 白滝 大根 きゅうり	米 米粉ケーキ 砂糖 ドレッシング	サラダ油 ごま ドレッシング
13 月	ごはん 牛乳 ポークカレー かんぴょうサラダ ヨーグルト	870 24.5 26.1 2.6	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん りんご 玉ねぎ コーン 生姜 ニンニク	かんぴょう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダ油
14 火	県産小麦はちみつパン 牛乳 はんぺんチーズフライ ブロッコリーとツナのサラダ 焼きそば	812 30.5 27.6 3.5	はんぺん まぐろツナ 豚肉 なると	牛乳 チーズ 青のり	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン キャベツ	パン 焼きそば麺 砂糖	サラダ油 ごま油
15 水	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 ごま塩 牛乳 和風ソースハンバーグ にらともやしの和え物 なめこ汁	771 30.8 21.7 3.2	ハンバーグ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にら にんじん ニンニク	玉ねぎ りんご もやし なめこ ねぎ	米 砂糖 てん粉	マーガリン ドレッシング ごま
16 木	県産小麦食パン とちおとめジャム 牛乳 野菜と卵のオープン焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	751 25.8 28.2 3.0	卵 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ニンニク セロリ 玉ねぎ いちご	ごぼう きゅうり コーン	パン ジャム 砂糖 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ サラダ油
17 金	麦ごはん 牛乳 さば味噌煮 のり酢和え 肉じゃが	864 35.4 21.9 2.8	さば 味噌 まぐろツナ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白滝	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油
20 月	わかめごはん 牛乳 五目厚焼玉子 アスパラサラダ 豚汁	757 27.2 22.9 3.6	卵 ハム 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	アスパラ キャベツ きゅうり ごぼう	米 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
21 火	ココアパン 牛乳 鶏肉香味焼き シーザーサラダ スパゲティナポリタン	795 36.9 29.4 3.3	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン スパゲティ クルトン	ドレッシング サラダ油
22 水	麦ごはん 牛乳 鶏から揚げ③ 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	913 31.0 34.4 2.7	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	切干大根 白滝 ねぎ	米 大麦 砂糖	サラダ油
23 木	食パン チョコクリーム 牛乳 野菜いろいろ肉団子② ほうれん草サラダ 野菜のポトフ	767 31.4 27.0 3.4	肉団子 ハム 豚肉 ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ アスパラ	パン チョコクリーム じゃがいも	ドレッシング サラダ油
24 金	ごはん 牛乳 ひじきのサラダ 麻婆豆腐 いちごのムース	804 31.1 26.3 2.1	まぐろツナ 豆腐 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にら たげのこ	キャベツ コーン ねぎ 椎茸 生姜 ニンニク	米 砂糖 てん粉	ごま油 ごま サラダ油
27 月	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 わかめサラダ 根菜ごま汁	756 26.4 23.0 2.7	さんま 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 梅	米 さといも	ドレッシング ごま サラダ油
28 火	セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナーソー セージ・ケチャップ&マスタード) 牛乳 コーンチャウダー フルーツゼリー和え	823 28.9 34.6 3.1	ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん みかん もも パイナップル	玉ねぎ コーン いんげん豆	パン じゃがいも ルウ ゼリー	マーガリン
30 木	アップルパン 牛乳 いか天ぷら ビーンズサラダ 煮込みうどん	774 30.6 29.4 3.3	いか 大豆 ハム 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 枝豆 ねぎ りんご	パン うどん	サラダ油 ドレッシング

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
★4月の平均栄養量 エネルギー810kcal たんぱく質29.9g 脂質27.3g 塩分3.0g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、とまと、にら、ねぎ、きくらげ、椎茸

