



# 4月 給食献立予定表

R8.4.8発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む	
			体をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日		牛乳		牛乳						
8	水	【第1学期始業式】 ごはん 肉団子ケチャップあん② 春雨サラダ ピリ辛味噌汁	鶏肉 豚肉 ハム 油揚げ		トマト にんじん にんじん	玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし 大根 椎茸 ねぎ ニンニク 生姜	米 パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 油	772 24.5 22.1 3.1	
9	木	【中学校入学式】 コッペパン ミックスジャム ハニーマスタードチキン グリーンサラダ スパゲティナポリタン		脱脂粉乳		いちご りんご レモン キャベツ アスパラ きゅうり 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 水あめ はちみつ スパゲティ	ショートニング 油 ドレッシング 油	828 33.1 27.8 3.0	
10	金	焼き肉丼 ごはん 焼き肉丼の具 ビーンズサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 大豆 まぐろツナ 豆腐 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ごぼう 生姜 しらたき 枝豆 キャベツ きゅうり ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ドレッシング ごま	油	782 30.9 26.7 2.8	
13	月	ごはん ポークカレー ツナと野菜のサラダ お祝いいちごゼリー	豚肉 まぐろツナ かまぼこ 豆乳		にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 りんご キャベツ きゅうり コーン いちご	米 じゃがいも ルウ ドレッシング	油	794 23.4 21.4 2.9	
14	火	はちみつパン 白身魚フライ タルタルソース こんにゃくサラダ 焼きそば	たら 大豆粉 ハム 豚肉 なると		パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり こんにゃく きゅうり キャベツ	小麦粉 砂糖 はちみつ パン粉 片栗粉 砂糖 焼きそば麵	ショートニング 油 油 油	851 32.8 24.7 3.9	
15	水	【入学・進級お祝い献立】 赤飯・ごま塩 和風ソースハンバーグ のり酢和え いなか汁	豚肉 鶏肉 まぐろツナ 豆腐 油揚げ		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ニンニク りんご キャベツ ねぎ 生姜	米 小豆 片栗粉 砂糖 ごま	ごま マーガリン 油 ごま	834 35.3 26.9 3.2	
16	木	キャラメルパン ポークビーンズ かんぴょうサラダ 那珂川町産とちあいか②	豚肉 大豆 ベーコン ハム		にんじん トマト	玉ねぎ 白いんげん豆 かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン いちご	小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 ドレッシング ごま	ショートニング 油	786 29.9 25.5 3.1	
17	金	【食育の日献立】 もち玄米ごはん ホッケ照り焼き ひじきと厚揚げの煮物 豚汁	ホッケ 鶏肉 生揚げ 豚肉		ひじき にんじん 小松菜 にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	もち玄米 米 砂糖 水あめ 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	781 33.2 20.5 2.3	
20	月	ごはん 味かつおふりかけ きんぴら入りつくね わかめサラダ ゆばの味噌汁	(いわし節 かつお節) 鶏肉 豆腐 鶏肉 ゆば 豆腐		にんじん わかめ 小松菜	玉ねぎ ごぼう 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ	米 砂糖 水あめ 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま ごま油 ドレッシング ごま	777 33.9 24.6 3.2	
21	火	スラッピージョー コッペパン ミートソース 野菜のポトフ アセロラゼリー和え	豚肉 ウインナー		にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ アスパラガス 玉ねぎ みかん もも バイン りんご アセロラ	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 片栗粉	ショートニング マーガリン 油	757 30.1 24.4 3.1	
22	水	たけのこごはん ごはん たけのこごはんの具 アジカツ・中濃ソース どさんこ汁	鶏肉 油揚げ アジ たら 豆乳 豚肉		にんじん にんじん	たけのこ かんぴょう 椎茸 玉ねぎ もやし コーン ねぎ ニンニク	米 砂糖 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 油 油 マーガリン	769 27.6 21.9 2.9	
23	木	メープルトースト ブラウンシチュー イタリアンサラダ 冷凍パイ		脱脂粉乳 牛乳 豚肉 ソフトサラミ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 生姜 ニンニク キャベツ きゅうり パイナップル	小麦粉 砂糖 メープルシロップ じゃがいも ルウ	ショートニング 油 ドレッシング	811 26.9 29.5 3.8	
24	金	ごはん 彩り野菜の卵焼き 肉じゃが 小松菜と椎茸の味噌汁	卵 豚肉 豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ しらたき 椎茸 えのき	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油	813 28.1 28.9 2.7	
27	月	ごはん さば味噌煮 キャベツの塩昆布和え 豚肉と大根の煮物	さば 豚肉 生揚げ		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり 大根 生姜 こんにゃく	米 砂糖 米粉 砂糖	油	765 28.1 25.3 2.4	
28	火	黒糖パン トマトオムレツ ほうれん草サラダ クリームシチュー		脱脂粉乳 卵 鶏肉 ハム 鶏肉 豆乳	トマト ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 黒糖 片栗粉 ドレッシング じゃがいも ルウ	ショートニング 油 マーガリン	808 30.5 28.7 3.8	
30	木	メンチカツパン 丸パン メンチカツ・中濃ソース ポテトサラダ 大豆入りミネストローネスープ	豚肉 鶏肉 大豆粉 ハム 大豆 ベーコン		にんじん にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ アスパラガス セロリ ニンニク	小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	ショートニング 油 ノンエッグマヨ 油	801 28.9 30.8 3.4	

★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795kcal たんぱく質29.8g 脂質25.6g 塩分3.1g  
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、トマト(一部)、ねぎ、いちご、椎茸、豚肉(一部)



※食べ物、食べやすい大きさにしよくかんで食べましょう。