

4月の給食献立表

(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料						栄養価	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂		
8 (水)	ハヤシライス(麦)	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース トマト	米 麦 小麦粉	バター 油	821	
	牛乳		牛乳					25.3	
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 油		
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		772	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ			たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	33.5	
	カミカミサラダ	ロースト大豆		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	油		
10 (金)	わかめごはん		わかめ			米		766	
	牛乳		牛乳					30.9	
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ 巻かまぼこ			たまねぎ 根深ねぎ しいたけ	うどん			
	焼肉サラダ(肉)	豚肉			しょうが にんにく	砂糖	油		
	焼肉サラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油		
13 (月)	ポークカレー(麦)	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	油	860	
	牛乳		牛乳					27.9	
	まめ豆ソテー	ガルパンツ 大豆 レットキドニー ベーコン			とうもろこし えだまめ エリンギ		バター		
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		817	
	野菜と肉団子のスープ	鶏肉団子		にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ			33.7	
	鶏肉とレバーの中華炒め	鶏肉 レバー竜田		ピーマン にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油		
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		765	
	うま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく しいたけ グリンピース	じゃがいも 砂糖		27.5	
	高菜の炒め物	豚肉		高菜漬		砂糖	ごま油		
	野菜のごま和え				キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま		
16 (木)	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ	米 砂糖		828	
	牛乳		牛乳					31.6	
	具だくさんみそ汁	厚揚げ 麦みそ		こねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	じゃがいも			
	高野豆腐のそぼろあんかけ	凍り豆腐 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	でん粉 上新粉 砂糖	油		
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		762	
	野菜椀	ちくわ		にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ	でん粉		30.9	
	豚肉の三色炒め	豚肉		ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	でん粉 砂糖	油		
20 (月)	煮干しの佃煮		煮干			砂糖 水あめ	ごま		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		810	
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	28.5	
	キビナゴフライ	キビナゴフライ					油		
21 (火)	カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ とうもろこし えだまめ レモン	砂糖	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		884	
	沢煮椀	豚肉		にんじん キヌサヤ	たけのこ だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ	でん粉		29.9	
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	ちくわと野菜の炒め物	ちくわ		こまつな	もやし		油		
22 (水)	お祝いデザート					クレープ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		779	
	かきたま汁	卵 豆腐 はんぺん			たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	でん粉		35.5	
	鯖のいり焼き	鯖			にんにく	砂糖			
23 (木)	きんぴら	豚肉 揚げかまぼこ		にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく	砂糖	ごま ごま油		
	バターライス					米	バター	789	
	牛乳		牛乳					31.8	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ				
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 米みそ		にんじん	たまねぎ	砂糖 でん粉			
24 (金)	スパゲティナポリタン	ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム トマト	スパゲティ	バター		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		765	
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	じゃがいも		30.1	
	白身魚のみそだれかけ	ホキ 米みそ				でん粉 砂糖	油		
27 (月)	スナッペンとうとキャベツの炒め物	ベーコン			スナッペンとうと キャベツ とうもろこし		バター		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		763	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	27.1	
	千草焼き	千草焼き							
28 (火)	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり もやし	砂糖			
	しそごはん			しそごはんの素		米		805	
	牛乳		牛乳					30.1	
	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	春雨			
30 (木)	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉			たまねぎ えだまめ とうもろこし	でん粉 砂糖	油		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		755	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐		こねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく	じゃがいも		31.9	
	鯛のおかか煮	鯛おかか煮							
30 (木)	キャベツのひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				

※都合により献立を変更することがあります。

(令和8年4月 大村市教育委員会)