

〔給食予定献立表〕

2023年 4月

表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
7 金	赤飯	○	鶏の唐揚げ おほかあえ すまし汁 お祝いデザート	あずき(乾)、牛乳、鶏肉、かつお節、なると、絹ごし豆腐、わかめ	水稲穀粒(精白米)、もち米、ごま塩、かたくり粉、大豆油、花型麩、お祝いデザート	ほうれんそう、もやし、にんじん、干し椎茸、ねぎ	794 kcal 32.8 g 18.7 g 3.1 g	
10 月	三色ごはん	○	ごぼうサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(りんご)	鶏肉、いりたまご、牛乳、かまぼこ、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	グリーンピース、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、りんご	836 kcal 28.7 g 30.1 g 3.0 g	
12 水	麦ご飯	○	さわらの香味焼き レンコンの炒め物 大根のみそ汁	牛乳、さわら、米みそ(赤色辛みそ)、豚肉、油揚げ、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、白ごま(いり)、三温糖、なたね油、かたくり粉、ごま油	ねぎ、キャベツ、レンコン、にんじん、きくらげ、だいこん、小松菜	780 kcal 34.5 g 22.6 g 3.2 g	
13 木	給食用食パン 国産きなこクリーム	○	野菜ミックス肉団子 豆まめサラダ ポトフ	野菜ミックス肉団子、牛乳、大豆、鶏肉	給食用食パン、三温糖、ごま油、じゃがいも、なたね油	だいこん、キャベツ、きゅうり、むきえだまめ、にんじん、玉葱、かぶ、たもぎたけ、ブロッコリー	789 kcal 31.5 g 29.2 g 3.6 g	
14 金	麦ご飯	○	鶏肉のパーベキューソース ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、無塩漬けハム、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、三温糖、ダイスポテト、ノンエッグマヨネーズ	ねぎ、にんじん、玉葱、きゅうり、なめこ、だいこん	735 kcal 30.6 g 20.9 g 3.1 g	
17 月	麦ご飯	○	ホキの甘酢あんかけ 花野菜サラダ わかめの味噌汁	牛乳、ホキ製粉付き、わかめ、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、三温糖、かたくり粉	玉葱、カラフルピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ	791 kcal 29.9 g 21.1 g 3.9 g	
18 火	焼きそば	○	焼き餃子 わかめサラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉、あおのり、牛乳、ふれあい餃子、わかめ、中華くらげ	焼きそば麺、なたね油、三温糖、ごま油、フルーツ杏仁風プリン	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、青ピーマン、きゅうり、だいこん	696 kcal 30.0 g 18.6 g 3.6 g	
19 水	麦ご飯	○	豚モモカツ 菜の花和え 貝だくさん汁	牛乳、豚モモカツ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、大豆油、さといも、なたね油	国産菜の花、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	778 kcal 25.0 g 24.9 g 2.5 g	
20 木	黒糖パン	○	きのこホイロ焼き フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳、メルルーサ、米みそ(赤色辛みそ)、無塩漬けハム、鶏肉	黒糖パン、なたね油、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん	613 kcal 29.2 g 24.9 g 2.7 g	
21 金	麦ご飯	○	鮭の塩焼き ひじき煮 だんご汁	牛乳、さけ(塩付き)、大豆、鶏肉、ほしひじき、さつま揚げ、豚肉、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、三温糖、白玉だんご	ごぼう、にんじん、さやいんげん、突こんにやく、たもぎたけ、だいこん、ねぎ	748 kcal 34.4 g 18.8 g 3.2 g	
24 月	麦ご飯	○	豚肉のアップルソース ツナのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、ツナ、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	ソテーオニオン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	797 kcal 29.3 g 30.5 g 3.2 g	
25 火	山菜うどん	○	笹かま磯辺揚げ ごま酢あえ	鶏肉、油揚げ、なると、牛乳、笹かま磯辺揚げ、わかめ、いか	給食用ソフト麺、三温糖、大豆油、白ごま(いり)、ごま油	にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、山菜ミックス、干し椎茸、キャベツ、きゅうり	886 kcal 33.0 g 32.6 g 4.0 g	
26 水	麦ご飯	○	焼売 じゃこ入りサラダ マーボー豆腐	牛乳、安心逸品焼売、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、ごま油、なたね油、三温糖、かたくり粉	とうもろこし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、にら	831 kcal 36.2 g 27.2 g 3.7 g	
27 木	ナンキーマカレー	○	海藻サラダ ヨーグルト(ソファール)	鶏肉、豚肉、挽わり大豆、牛乳、海藻ミックス、ヨーグルト(ソファール)	ナン、なたね油	玉葱、ソテーオニオン、にんじん、青ピーマン、干しぶどう、キャベツ、だいこん	756 kcal 33.2 g 26.0 g 4.3 g	
28 金	麦ご飯	○	さばのごまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 にら玉汁	牛乳、さば切り身、米みそ(赤色辛みそ)、豚肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、白すりごま、三温糖、なたね油	切干しだいこん、ごぼう、小松菜、にんじん、にら、玉葱	733 kcal 35.3 g 19.8 g 3.3 g	
							月の 栄養価平均	771 kcal 31.6 g 24.4 g 3.4 g

※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。