



予定献立表



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 | I類+ たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|--|------------------------|----|--|---|--|--|--|
| 1 金 | ちらし寿司 〈ひな祭り献立〉 | ○ | 赤魚割烹漬け ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ひなあられ | 錦糸卵 削り節 わかめ きざみのり 牛乳 赤魚 木綿豆腐 なた | 精白米 おおむぎ 心 ひなあられ | さやえんどう ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜 | 752 kcal 27.0 g 19.9 g 3.4 g |
| 4 月 | 麦ご飯 〈受験応援メニュー〉 | ○ | とんかつ キャベツの塩昆布漬け なめこのみそ汁 いよかんゼリー | 牛乳 とんかつ 塩昆布 木綿豆腐 みそ | 精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 ごま油 | キャベツ にんじん きゅうり なめこ だいこん こまつな ねぎ | 762 kcal 24.5 g 22.0 g 3.7 g |
| 5 火 | 白ごまタンタンうどん | ○ | もちいなり ひじきのあえ物 | 鶏ひき肉 竹輪 みそ 牛乳 ひじき ツナ | うどん 油 白すりごま もちいなり | 玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 水菜 ブロッコリー | 766 kcal 32.8 g 30.4 g 4.1 g |
| 6 水 | 麦ご飯 | ○ | ますの西京焼き もやしのひき肉炒め 具沢山汁 | 牛乳 ます みそ 豚ひき肉 大豆ミート 絹揚げ みそ | 精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 三温糖 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも | にんじん もやし にら だいこん はくさい ねぎ | 705 kcal 33.8 g 19.0 g 2.3 g |
| 7 木 | ハニートースト | ○ | キッシュ風オムレツ 海藻サラダ クラムチャウダー | 牛乳 キッシュ風オムレツ 海藻サラダ ツナ あさり ベーコン | 食パン はちみつ バター 三温糖 ごま油 じゃがいも | きゅうり キャベツ にんじん 玉葱 | 877 kcal 28.4 g 32.1 g 2.4 g |
| 8 金 | ポークカレー | ○ | バリバリサラダ 豆乳プリン | 豚肉 牛乳 系かまぼこ | 精白米 おおむぎ じゃがいも カレールウ きょうざの皮 油 オリーブ油 三温糖 | 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり | 805 kcal 24.8 g 24.6 g 2.4 g |
| 11 月 | 赤飯 ごま塩 〈卒業お祝い献立〉 | ○ | から揚げ ひじきのマリネ じゃがもちスープ お祝いいちごゼリー | あずき 牛乳 鶏肉 ひじき チキンハム ダイスターズ 鶏肉 油揚げ | 精白米 もち米 白ごま かたくり粉 油 三温糖 おじゃがもちボール | にんじん キャベツ ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ いちごゼリー | 1030 kcal 36.7 g 35.0 g 3.3 g |
| 12 火 | ワンタン麺 肉まん | ○ | 肉まん もやしサラダ | 豚肉 なた 牛乳 肉まん 竹輪 | 中華めん ワンタン ごま油 三温糖 白ごま | にんじん もやし はくさい チンゲン菜 しなちく しょうが もやし 小松菜 | 989 kcal 39.3 g 44.8 g 6.0 g |
| 14 木 | 切り目入りコッペパン | ○ | ウィンナー ポテトサラダ 豆腐スープ | 牛乳 ウィンナー ハム いりたまご 木綿豆腐 鶏むね肉 | コッペパン じゃがいも マカロニ | 玉葱 にんじん きゅうり ほうれんそう はくさい とうもろこし | 898 kcal 29.2 g 47.8 g 3.4 g |
| 15 金 | 麦ご飯 | ○ | さわらの竜田揚げ 切り干し大根のカレー炒め 鉄分たっぷりみそ汁 | 牛乳 ウィンナー 絹揚げ みそ | 精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 三温糖 油 | 切干しだいこん 小松菜 にんじん もやし ねぎ | 715 kcal 22.8 g 24.4 g 2.3 g |
| 18 月 | 麦ご飯 | ○ | 納豆 磯あえ すき焼き煮 | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 納豆 塩昆布 | 精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 心 三温糖 ごま油 のり | 糸こんにゃく にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし | 717 kcal 32.8 g 21.5 g 1.7 g |
| 19 火 | 麦ご飯 | ○ | 白身魚のオイル焼き 五目きんぴら にら玉みそ汁 | 牛乳 メルルーサ みそ チーズ 豚肉 木綿豆腐 卵 | 精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 ごま油 三温糖 白ごま | 玉葱 とうもろこし しめじ えのきたけ パセリ 糸こんにゃく ごぼう にんじん いんげん にら | 829 kcal 37.3 g 31.9 g 3.6 g |
| 21 木 | 麦ご飯 | ○ | 春巻き ナムル 麻婆豆腐 | 牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ チキンハム | 精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま | にんじん にら ねぎ もやし キャベツ | 860 kcal 30.8 g 32.1 g 2.7 g |
| <p>※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。</p> | | | | | | | 月の 栄養価平均 823 kcal 30.8 g 29.7 g 3.2 g |

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるようをしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますのでご家庭でも献立の参考にしてください。

