



4月分 給食献立予定表(中学校)

袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく 質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
10 (月)	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ほうれん草のソテー ミニアセロラゼリー (2こ)	868 3.2	27.5 27.2	牛乳 だいた スキムミルク	ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし とうもろこし	こめ あぶら	おおむぎ ゼリー	
11 (火)	ごはん 牛乳 豚肉しゅうまい (2こ) 豆腐のピリ辛煮 ぶどうグミ	826 1.9	27.8 24.2	牛乳 とうふ	ぶたにく	にんじん りんご たまねぎ はくさい ながねぎ にんにく しょうが えのきたけ しらたき	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ごま グミ	
12 (水)	黒糖パン 牛乳 コーンクリームグラタン ポテトソテー 肉団子のスープ	791 3.7	31.1 26.7	牛乳 ウインナー とりにく	なると とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	パン あぶら	じゃがいも でんぷん	
13 (木)	ごはん 牛乳 さばの文化干し こんにゃくのきんぴら キャベツのみそ汁	824 3.0	32.5 29.2	牛乳 ぶたにく わかめ みそ	さば ちくわ あぶらあげ きなこ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	
14 (金)	麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 焼き肉風炒め 水餃子のスープ ヨーグルト	835 2.8	28.6 21.6	牛乳 みそ	ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら ミルメーク	おおむぎ さとう でんぷん	
17 (月)	ごはん 牛乳 春巻き 豆腐のカレー煮 マスカットゼリー	852 2.0	26.2 26.3	牛乳 ぶたにく	とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にら キャベツ ほししいたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぷん	
入学・進級お祝い献立									
18 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース 花野菜のサラダバンバンジー味 ABCスープ さくらゼリー	826 2.7	30.0 22.8	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんじん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ とうもろこし こまつな	こめ さとう ドレッシング ゼリー	あぶら マカロニ	
19 (水)	ミルクロール 牛乳 クリスピーチキン ゆりっこシチュー 黒糖ビーンズ	813 2.7	33.7 26.6	牛乳 チーズ スキムミルク	とりにく だいた	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ とうもろこし	パン こめこ	じゃがいも	
20 (木)	わかめごはん 牛乳 親子焼き 豚肉と大根のみそ煮 アーモンドフィッシュ	767 3.4	30.1 21.3	牛乳 たまご ぶたにく かたくちいわし	わかめ とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ さとう ごま	あぶら アーモンド	
21 (金)	麦ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ ビビンバ風炒め マロニースープ	806 2.7	31.1 23.0	牛乳 あおさ とうふ	あじ ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし にら にんにく ながねぎ えのきたけ えだまめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	おおむぎ ごま マロニー	
24 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツの甘辛煮 玉ねぎのみそ汁	829 2.6	32.5 25.7	牛乳 あつあげ あぶらあげ	ぶたにく みそ きなこ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	
25 (火)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 棒ぎょうざ じゃがいものそぼろ煮 ウエハース	813 1.9	25.2 20.4	牛乳 たまご	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	こめ あぶら さとう ウエハース	おおむぎ じゃがいも ごま	
26 (水)	お楽しみ献立	784 3.5	28.7 25.7	牛乳 ぶたにく	とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン りんご	パン ちゅうかめん	あぶら	
27 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー いんげんとコーンのソテー キャンディチーズ (2こ)	827 3.4	26.1 26.0	牛乳 ウインナー スキムミルク	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご さやいんげん とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら	
こどもの日にちなんだ献立									
28 (金)	ごはん 牛乳 かつおフライ もやしのおひたし たけのこのみそ汁 かしわもち	830 2.5	28.4 18.5	牛乳 あぶらあげ みそ	かつお わかめ きなこ	にんじん もやし たけのこ たまねぎ とうもろこし	こめ かしわもち	あぶら	
栄養量平均値		819 2.8	29.3 24.4	(エネルギー比14.3%) (エネルギー比26.8%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、3月は不検出です。			

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2.5g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。