



# 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とになる	
8 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー 小松菜のソテー さつまいもスティック	774 3.0	23.9 23.3	牛乳 スキムミルク	ぶたにく ベーコン	にんじん しょうが りんご とうもろこし	たまねぎ にんにく こまつな	こめ じゃがいも	あぶら さつまいも
9 (火)	ごはん 牛乳 豚肉しゅうまい (2こ) ホイコーロー ミニりんごゼリー (2こ)	801 2.1	28.2 25.1	牛乳	ぶたにく	ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん	こめ でんぷん	あぶら ゼリー
10 (水)	黒糖パン 牛乳 ほうれんそうオムレツ ポテトソテー えびだんごスープ	779 3.7	28.7 30.4	牛乳 とうふ ウインナー	たまご えび	たまねぎ にんじん ほうれんそう	えのきたけ えだまめ	パン あぶら	じゃがいも ごまあぶら
11 (木)	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き キャベツと枝豆のサラダバンバンジー味 トックスープ	806 2.5	31.4 23.4	牛乳 チーズ くきわかめ	とりにく ぶたにく とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ	カリフラワー えだまめ ながねぎ	こめ トック ドレッシング	あぶら ごま
12 (金)	麦ごはん 牛乳 いかの天ぷら 天つゆ ピーマンの細切り炒め 大根のみそ汁	800 2.9	31.1 26.7	牛乳 ぶたにく あぶらあげ きなこ	いか とうふ みそ	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ	ピーマン もやし だいこん	こめ あぶら でんぷん	おおむぎ さとう
15 (月)	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 豆腐のカレー煮 みかんゼリー	766 2.0	28.4 22.8	牛乳 ぶたにく	とうふ	キャベツ にんじん ほししいたけ にら	たまねぎ ながねぎ しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぷん
16 (火)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくのきんぴら かきたま汁	810 2.8	34.6 24.5	牛乳 ちくわ とうふ たまご	ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん こんにゃく たまねぎ	ごぼう えだまめ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう でんぷん
17 (水)	ミルクパン 牛乳 クリスピーチキン ゆりっこシチュー 黒糖ビーンズ	791 2.6	33.5 26.4	牛乳 チーズ だいた	とりにく スキムミルク	にんじん ぶなしめじ パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン こめこ	じゃがいも
入学・進級お祝い献立									
18 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース わかめクッパスープ さくらゼリー	808	32.2	牛乳 とりにく なると	ぶたにく わかめ とうふ	にんじん たまねぎ	えのきたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま
		2.7	26.4						
19 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ ビビンバ風炒め 水餃子のスープ	806 3.0	28.4 22.7	牛乳 ぶたにく	あじ とうふ	にんじん にら ながねぎ こまつな	もやし にんにく たまねぎ	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう
22 (月)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 春巻き 大根と絹厚揚げの含め煮	840 2.0	26.4 29.4	牛乳 たまご とりにく	のり ぶたにく あつあげ	にんじん だいこん えだまめ	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま
23 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し いんげんとコーンのソテー 玉ねぎのみそ汁	818	31.2	牛乳 ウインナー あぶらあげ きなこ	さば とうふ みそ	さやいんげん とうもろこし こまつな	にんじん たまねぎ	こめ あぶら	おおむぎ
		2.7	30.2						
24 (水)	テーブルロール 牛乳 チキンナゲット(2こ) スパゲッティナポリタン ミニアセロラゼリー (2こ) ※お楽しみ献立	800	31.1	牛乳 ぶたにく	とりにく	にんじん マッシュルーム にんにく	たまねぎ ピーマン トマト	パン あぶら	スパゲッティ ゼリー
		3.1	22.4						
25 (木)	わかめごはん 牛乳 鶏つくね 肉じゃが りんご	794	28.3	牛乳 とりにく	わかめ ぶたにく	にんじん こんにゃく りんご	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
		3.6	22.0						
26 (金)	麦ごはん 牛乳 キーマカレー 花野菜サラダバンバンジー味 ウエハース	847	28.1	牛乳 だいた	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト ブロッコリー	にんにく にんじん グリーンピース カリフラワー	こめ あぶら ドレッシング	おおむぎ ウエハース
		3.4	30.3						
こどもの日にちなんだ献立									
30 (火)	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	778	28.5	牛乳 とうふ わかめ	かつお あぶらあげ みそ	にんじん とうもろこし たまねぎ	もやし たけのこ	こめ かしわもち	あぶら
		2.4	18.4						
栄養量平均値		801	29.6	(エネルギー比14.8%)		※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。			
		2.8	25.3	(エネルギー比28.4%)					

※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

※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。

なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

