



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	
9 (水)	ミルクパン 牛乳 トマトオムレツ ポテトソテー 肉だんごのスープ	786	30.3	牛乳	たまご	たまねぎ	にんじん	パン	じゃがいも
		3.6	32.8	ウインナー	とりにく	こまつな	ながねぎ	あぶら	でんぷん
10 (木)	ごはん 牛乳 いか天ぷらの甘酢あんかけ トックスープ キャンディチーズ (2こ)	833	29.9	牛乳	いか	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		3.0	26.3	ぶたにく	とうふ	もやし	ながねぎ	さとう	トック
11 (金)	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 大根のみそ汁 ウエハース	766	31.4	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	こめ	おおむぎ
		2.4	24.0	とうふ	あぶらあげ	ほししいたけ	しらたき	あぶら	さとう
14 (月)	ごはん 牛乳 さばの文化干し 切り干し大根のオイスターソース炒め かきたま汁	779	32.4	牛乳	さば	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.9	29.2	ベーコン	とりにく	にら	だいこん	ごま	ごまあぶら
15 (火)	ごはん 牛乳 キーマカレー キャベツとコーンのサラダ和風味 ミニアセロラゼリー (2こ)	822	27.0	牛乳	ぶたにく	しょうが	にんにく	こめ	あぶら
		3.5	26.6	だいず	スキムミルク	たまねぎ	にんじん	ゼリー	
16 (水)	テーブルロール 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のソテー ミネストローネ	767	28.6	牛乳	ベーコン	がぼちゃ	にんじん	パン	あぶら
		2.9	28.6	とりにく	だいず	こまつな	とうもろこし	マカロニ	さとう
17 (木)	麦ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 肉だんご甘酢あん (2こ) ホイコーロー	772	31.0	牛乳	のり	ながねぎ	にんにく	こめ	おおむぎ
		2.5	21.4	たまご	とりにく	キャベツ	にんじん	あぶら	でんぷん
18 (金)	入学進級お祝い献立です。								
	ごはん 牛乳 クリスピーチキン カラフルソテー わかめスープ さくらゼリー	766	31.9	牛乳	とりにく	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら
21 (月)	麦ごはん 牛乳 プルコギ マロニースープ さつまいもスティック	781	32.4	牛乳	とりにく	たまねぎ	にんじん	こめ	おおむぎ
		2.4	24.8	ウインナー	ぶたにく	もやし	にら	あぶら	ごまあぶら
22 (火)	ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくのきんぴら 小松菜のみそ汁	779	30.1	牛乳	ぶたにく	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら
		2.7	23.8	ちくわ	あつあげ	こんにゃく	えだまめ	さとう	ごま
23 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグケチャップソース ゆりっこシチュー	797	35.6	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	パン	ジャム
		3.1	30.4	とりにく	チーズ	しめじ	パセリ	さとう	じゃがいも
24 (木)	わかめごはん 牛乳 鶏つくね 肉じゃが 黒糖ビーンズ	779	30.0	牛乳	わかめ	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		3.5	22.7	とりにく	ぶたにく	こんにゃく	えだまめ	じゃがいも	さとう
25 (金)	麦ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ 豚ごぼう 玉ねぎのみそ汁	775	30.9	牛乳	あじ	にんじん	ごぼう	こめ	おおむぎ
		2.3	23.1	ぶたにく	とうふ	しらたき	さやいんげん	あぶら	さとう
28 (月)	ごはん 牛乳 春巻き もやしとにらの炒め物 豆腐の中華スープ	779	25.9	牛乳	あぶらあげ	しょうが	たまねぎ	ごま	
		2.2	28.8	ベーコン	とりにく	にんじん	もやし	こめ	あぶら
30 (水)	黒糖パン 牛乳 チキンナゲット (2こ) スパゲッティミートソース ミニりんごゼリー (2こ) ☆お楽しみ献立☆	791	29.8	牛乳	とりにく	たまねぎ	にんじん	パン	スパゲッティ
		3.3	22.5	ぶたにく		にんにく	セロリ	あぶら	さとう
栄養量平均値		784	30.4	(エネルギー比15.5%)					
		2.8	25.9	(エネルギー比29.7%)					

※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
※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。



にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。

