（中学校）

４月分給食献立予定表

益子町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質（g）	主な材料 主に体の組織をつくる １群	２群	主に体の調子を整える ３群	４群	主にエネルギーになる ５群	６群
8（月）	▲ハヤシライス　▲牛乳　春雨サラダ 豆乳パンナコッタ	835 24.6 24.6	豚肉　ハム 鶏レバー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ　しめじ 枝豆　キャベツ きゅうり	米　春雨 パンナコッタ	サラダ油 ノンエッグマヨ
9（火）	ごはん　▲牛乳　▲ハムカツ・ソース 筑前煮　なめこ汁	897 31.4 25.4	鶏肉　豚肉 竹輪　豆腐 味噌	牛乳	にんじん みつば	ごぼう　しいたけ たけのこ　なめこ こんにゃく　ねぎ 枝豆	米　パン粉 里芋　砂糖	サラダ油
10（水）	▲いちごロールパン　▲牛乳 ハンバーグのりんごソース 花野菜とパスタのサラダ　ポトフ	861 33.7 35.0	豚肉　鶏肉 ウインナー ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　りんご きゅうり　コーン 大根　キャベツ いちご	パン でんぷん 砂糖 マカロニ	和風ドレ
11（木）	【入学・進級お祝い献立】 赤飯　▲牛乳　ごま塩 鶏肉のレモンソースかけ　中華風わかめサラダ すまし汁　いちごのお祝いクレープ	825 30.1 29.0	鶏肉　豆腐 小豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり　キャベツ ねぎ	米　もち米 でんぷん 砂糖　麩 クレープ	ごま サラダ油 韓国ナムルドレ
12（金）	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！①』 ▲米粉パン　▲牛乳　鉄腕チキンナゲット③ イタリアンサラダ　▲ペンネのナポリタン	851 37.9 25.9	鶏肉　ツナ ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン	キャベツ　たまねぎ	パン　パン粉 小麦粉 マカロニ	マーガリン サラダ油 イタリアンドレ
15（月）	ごはん　▲牛乳　さばの味噌煮　げんきサラダ けんちん汁	821 33.4 25.1	さば　味噌 鶏肉　豆腐 かつお節 ハム	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　大根　ねぎ ごぼう　こんにゃく	米　砂糖 里芋	サラダ油 ごま油 ごま
16（火）	ポークチャップ丼　▲牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ ほうれん草のみそ汁	815 33.6 25.5	豚肉　ツナ 豆腐　油揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり	米	マーガリン サラダ油 香味たまねぎドレ
17（水）	▲はちみつパン　▲牛乳 きびなごのカリカリフライ③ ささみマヨサラダ 肉だんごとマロニーのスープ	804 29.4 28.1	ささみ ミートボール	牛乳 きびなご	にんじん パセリ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　しいたけ コーン	パン　米粉 じゃがいも でんぷん マロニー	サラダ油 棒々鶏ドレ ノンエッグマヨ
18（木）	ごはん　▲牛乳　■えびしゅうまい② 竹輪のごまあえ　肉じゃが	846 29.8 21.5	えび　たら 竹輪　豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ　キャベツ コーン　しらたき 枝豆　しいたけ	米　パン粉 でんぷん 小麦粉　砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油
19（金）	★マーボーラーメン　▲牛乳 米粉入り春巻き　野菜サラダ	909 31.8 34.9	鶏肉　豆腐 なると　豚肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ コーン	中華麺 でんぷん 春雨　小麦粉	サラダ油 和風ドレ
22（月）	かきあげ丼（野菜かき揚げ・天丼のたれ） ▲牛乳　じゃこ入りいそべ和え　豚汁	872 24.4 30.6	豚肉　豆腐 味噌	牛乳　のり ちりめんじゃこ	にんじん 春菊 ほうれん草	たまねぎ　ごぼう もやし　大根　ねぎ こんにゃく	米　小麦粉 じゃがいも	サラダ油
23（火）	ごはん　▲牛乳　●瀬戸風味ふりかけ 揚げぎょうざ②　ひじきのごまドレサラダ すいとん汁	825 28.6 27.0	豚肉　ツナ かつお節 鶏肉	牛乳 ひじき	にら にんじん	キャベツ　たまねぎ きゅうり　コーン 大根　白菜　ねぎ	米　小麦粉 すいとん 砂糖	サラダ油 焙煎ごまドレ ごま
24（水）	▲ハンバーガー（ハンバーグケチャップソース） ▲牛乳　カラフルサラダ ▲コーンポタージュ　あまなつゼリー	803 33.5 25.9	鶏肉　豚肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン	パン　砂糖 でんぷん ゼリー	マーガリン 香味たまねぎドレ
25（木）	●三色丼（鶏そぼろ・●たまごといんげんの和えもの） ▲牛乳　若竹汁	791 31.0 25.6	鶏肉　たまご 油揚げ　味噌	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たけのこ　ねぎ	米　砂糖	ごま
26（金）	▲コッペパン　▲牛乳　▲キャラメルパテ ●トマトミートオムレツ　●▲シーザーサラダ ▲野菜のシチュー	848 33.2 30.8	たまご　鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	キャベツ　たまねぎ しめじ	パン クルトン じゃがいも キャラメルパテ	サラダ油 シーザードレ
30（火）	▲チキンカレーライス　▲牛乳 ●サラダニソア　アセロラゼリー	802 25.4 19.9	鶏肉　ツナ 鶏レバー たまご	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ　枝豆 きゅうり　キャベツ カリフラワー	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油 フレンチドレ

＊都合により献立が変更になる場合があります。

＊中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5ｇ、脂質18.4～27.7ｇ

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。
▲　乳・乳製品　　●　卵・卵製品　　■　えび・かに製品
★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】　米