4月給食献立予定表

小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立名	主な材料：主に体の組織をつくる食品 1群 たんぱく質（魚 肉 卵 豆・豆製品）	2群 無機質（牛乳・乳製品 小魚 海藻）	主に体の調子を整える食品 3群 ビタミンA（緑黄色野菜）	4群 ビタミンC（その他の野菜 きのこ 果物）	主にエネルギーになる食品 5群 炭水化物（米 パン めん いも 砂糖）	6群 脂質（油脂 種実類）	その他調味料類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
9 水	メンチカツサンド(パン)					パン			783
	〃 (メンチカツ・ソース)	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ 中濃ソース	33.0
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし もやし	こんにゃく	ドレッシング		22.8
	チンゲン菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	ベシャメルソース コンソメ	3.4
	牛乳		牛乳						
10 木	おとん丼(ご飯)					米			792
わ食の日	〃 (肉炒め)	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ	白滝 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	31.8
	小松菜ともやしのおひたし	かつお節		小松菜	もやし			しょうゆ	23.1
1年給食開始	レタス入りかきたま汁	豆腐 卵		にんじん	レタス	片栗粉		鶏ガラスープ しょうゆ	2.4
	牛乳		牛乳						
11 金	赤飯・小袋ごま塩	ささげ				米 もち米	ごま		888
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉	サラダ油	しょうゆ	35.9
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし		サラダ油	コンソメ	25.8
	なるとのすまし汁	なると		にんじん 水菜	えのきたけ			だし用かつお節 しょうゆ	2.4
	牛乳		牛乳						
14 月	麦ご飯					米 大麦			908
	ひき肉カレー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	カレー粉 カレールウ ウスターソース トマトケチャップ	26.5
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ ひじき わかめ 昆布	小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ		ごま油 ドレッシング		26.5
	いちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖			3.1
	牛乳		牛乳						
15 火	ご飯(有機栽培米)					米			871
	いわしのおかか煮	かつお節	いわし			砂糖 片栗粉		しょうゆ みりん	35.0
	ひじきの炒め煮	油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	サラダ油	しょうゆ	26.1
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	サラダ油	だし用かつお節	3.0
	牛乳		牛乳						
16 水	ミニミルク米パン		脱脂粉乳			米粉パン			771
	ペンネのトマトソースあえ	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ	サラダ油	トマトケチャップ ウスターソース	33.8
	チキンナゲット(2個)	鶏肉 大豆				パン粉 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油		28.8
	春キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし		サラダ油	コンソメ	2.9
	牛乳		牛乳						
17 木	ご飯					米			860
	さばのにんにくじょうゆ焼き	さば			にんにく			しょうゆ	36.2
	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ みりん 一味唐辛子	24.8
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも		だし用煮干し	3.1
	牛乳		牛乳						
18 金	ご飯(有機栽培米)					米			895
	麻婆豆腐	豚肉 大豆 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	サラダ油	しょうゆ 豆板醤	32.9
	春雨サラダ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ からし	24.4
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも あんず	砂糖			2.2
	牛乳		牛乳						
21 月	お魚丼(ご飯)					米			750
	〃 (ツナ炒め)	まぐろ		にんじん	しょうが 枝豆	白滝 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	31.5
	磯香あえ		のり	小松菜	もやし			しょうゆ みりん	16.2
	いなか汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう しめじ かんぴょう ねぎ	じゃがいも		だし用煮干し	2.8
	牛乳		牛乳						
22 火	ご飯					米			836
	小山産大豆納豆	納豆						タレ からし	34.1
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 白滝 砂糖	サラダ油	しょうゆ	18.7
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん にら	キャベツ			だし用煮干し	3.0
	牛乳		牛乳						

裏面もあります

４月 給 食 献 立 予 定 表

小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	入学進級おめでとう 献立名	主な材料						その他調味料類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚 肉 卵 豆･豆製品	牛乳･乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実類		
23 水	ココア米パン					米粉パン	ココア		773
	メルルーサのマヨネーズ焼き	メルルーサ					ノンエッグマヨネーズ		34.8
	ゆで野菜サラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		26.5
	ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	コンソメ トマトケチャップ	3.3
	牛乳		牛乳						
24 木	ご飯					米			788
	揚げぎょうざ（2個）	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	サラダ油		25.1
	回鍋肉（ホイコーロー）	豚肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖	サラダ油	しょうゆ コチジャン オイスターソース	20.1
	春雨スープ			にんじん チンゲン菜	しいたけ	春雨		中華ストック しょうゆ	3.1
	牛乳		牛乳						
25 金	ご飯					米			835
	豚肉のごまだれ炒め	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ	白滝 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ コチジャン	33.7
	かぶの梅かつお和え	かつお節		かぶの葉	かぶ きゅうり ねりうめ			しょうゆ	25.4
	かきたまみそ汁	油揚げ 卵 みそ		にんじん	しいたけ かんぴょう			だし用かつお節	2.5
	牛乳		牛乳						
28 月	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ			たけのこ	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ	774
	かつおの竜田揚げ	かつお			しょうが	片栗粉	サラダ油	しょうゆ	23.7
	チンゲン菜ともやしののりあえ		のり	チンゲン菜	もやし			しょうゆ みりん	26.4
	チゲ風豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく ごぼう 大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	コチジャン	2.7
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖			
	牛乳		牛乳						
30 水	キャラメル風味パン					パン 粉末キャラメル			880
	チリコンカン	豚肉 大豆 赤いんげん豆		にんじん トマト パセリ バジル	にんにく 玉ねぎ		サラダ油	カレー粉 チリパウダー ウスターソース トマトケチャップ	32.6
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		27.3
	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						2.8
	牛乳		牛乳						

裏面もあります