



4月 給食献立予定表

神崎市学校給食共同調理場
中学校

毎月19日は食育の日！！

日	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	エネルギー Kca	たんばく質 g	脂質 g
	主食	牛乳 おかず	1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂				
6	始業式											
7	チキンライス (麦ご飯)	○	鶏肉	牛乳	人参 トマトピューレ	とうもろこし マッシュルーム	精白米 強化米 麦	油	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油	689	23.1	17.2
8	ご飯	○	ハンバーグ	牛乳	人参	大根 玉ねぎ ごぼう 枝豆	砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油	みりん 酒 醤油	751	30.0	21.4
11	ご飯	○	あじフライ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 枝豆	精白米 強化米	油	青じそドレッシング 醤油	691	25.8	19.3
12	麦ご飯 1年生 集合して得点発表	○	麻婆豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 麦	油	塩 こしょう たらこ 酒 醤油 豆板醤	748	30.5	19.7
13	ご飯	○	鶏の唐揚げ	牛乳	人参	にんにく 生姜	片栗粉 薄力粉 精白米 強化米	油	塩 こしょう 酒 醤油	805	30.8	28.9
14	ご飯	○	豚肉のガーリック焼き	牛乳	人参 トマト トマトピューレ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	精白米 強化米 マカロニ	油	醤油 塩 こしょう 酒	748	33.2	20.8
15	高菜ご飯 (麦ご飯)	○	高菜漬け	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆	精白米 強化米 麦	油	醤油 酒 カレー粉	688	25.1	19.3
18	ビーフカレー (麦ご飯)	○	牛肉 いんげん豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	精白米 強化米 麦	油	塩 こしょう 醤油	831	24.1	27.9
19	そばろ混ぜご飯 (麦ご飯)	○	豚ひき肉 牛ひき肉	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 干し椎茸	精白米 強化米 麦 砂糖	油	酒 醤油 みりん 塩	624	26.6	18.4
20	ご飯	○	焼き魚のりんごソースかけ	牛乳	人参	玉ねぎ りんごピューレ	片栗粉 砂糖 精白米 強化米	油	塩 こしょう 醤油	720	31.9	20.0
21	ご飯	○	八宝菜	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 生姜	片栗粉 精白米 強化米	油	醤油 塩 こしょう 酒	726	33.8	17.9
22	黒糖パン パゲティ ミートソース	○	豚ひき肉 牛ひき肉	牛乳	人参 トマト トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム	黒糖パン スバゲティ	油	塩 こしょう 醤油	824	34.7	23.9
25	ご飯	○	生揚げの中華煮	牛乳	人参 葉ねぎ	白菜 竹の子 玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油	からスープ 醤油 酒 塩	729	33.7	22.2
26	竹の子ご飯 (麦ご飯)	○	豚ひき肉	牛乳	人参	枝豆 竹の子 干し椎茸	精白米 強化米 麦 砂糖	油	みりん 醤油 酒 塩	668	25.1	17.6
27	ご飯	○	鯖の味噌だれかけ	牛乳	人参	ねぎ にんにく 生姜	砂糖 精白米 強化米	油	酒 塩 ケチャップ	729	30.4	20.2
28	かむかむの日 麦ご飯	○	とんかつ	牛乳	人参	ごぼう 干し椎茸	砂糖 精白米 強化米 麦	油	ソース ケチャップ	771	28.2	23.9
29	昭和の日											

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均	734	29.2	21.2
基準値	830	34.2	23.0