



4月 給食献立予定表

神埼市学校給食共同調理場

中学校

毎月19日は食育の日！！

日曜 曜 6水	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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	主 食	牛 乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
始業式													
7木	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 塩 こしょう ワイン コンソメ 醤油	689	23.1	17.2
8金	根菜ホットフード フルーツミックス	○	ワインナー	牛乳	人参	大根 玉ねぎ ごぼう 枝豆 バイン 桃 みかん	じゃがいも ゼリー	油					
11月	ご飯	○	ハンバーグ和風ソースかけ	ハンバーグ	牛乳			砂糖 片栗粉		みりん 酒 醤油	751	30.0	21.4
12火	麦ご飯	○	わかめサラダ	ささみ	わかめ	人参	キヤベツ 胡瓜 枝豆	精白米 強化米		青じそドレッシング 醤油 煮干し 削り節			
13水	ご飯	○	味噌汁	油揚げ 味噌	葉ねぎ		玉ねぎ えのき	じゃが芋	油				
14木	ご飯	○	あじフライ	あじフライ	牛乳			精白米 強化米		くるみ 醤油	691	25.8	19.3
15金	高菜ご飯 (麦ご飯)	○	くるみ和え	鶏肉 豆腐	わかめ	人参 小松菜	キヤベツ 切り干し大根 竹の子 えのき	砂糖 片栗粉	油	昆布 剥り節 塩 醤油 酒 みりん			
16火	1年生 給食開始			そうめんサラダ		牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 千し椎茸 竹の子	精白米 強化米 麦	酒 醤油 豆板醤 そうめん 砂糖	748	30.5	19.7
17水	ご飯	○	鶏の唐揚げ	鶏肉	牛乳			片栗粉 薄力粉	油	塩 こしょう 酒 醤油	805	30.8	28.9
18木	ご飯	○	野菜ソテー	豆腐 味噌	わかめ	小松菜 人参	とうもろこし キヤベツ	精白米 強化米	油	醤油 塩 こしょう 削り節 煮干し			
19火	そぼろ混ぜご飯 (麦ご飯)	○	味噌汁	ささみ	干しひじき	人参	玉ねぎ 胡瓜	砂糖 オリーフオイル	油	醤油 塩 こしょう 酢	748	33.2	20.8
20水	ご飯	○	アスパラガスのサラダ	ツナ	牛乳	アスパラガス	とうもろこし キヤベツ	精白米 強化米 麦	油	オリーブオイル 酒 カレー粉	688	25.1	19.3
21木	ご飯	○	ミートボールのスープ	ミートボール	牛乳	ほうれん草 人参	えのき 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 麦	油	マヨネーズ(卵なし) 塩 こしょう ガラス			
22金	黒糖パン スパゲティ・ ミートソース	○	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	醤油 みりん 塩	624	26.6	18.4
23月	神埼食の日	○	おかか和え	かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	キヤベツ もやし			醤油			
24火	そぼろ混ぜご飯 (麦ご飯)	○	豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐	わかめ	葉ねぎ 人参	玉ねぎ			塩 昆布 剥り節 醤油			
25水	ご飯	○	焼き魚のりんごソースかけ	鰯	牛乳			片栗粉 砂糖	油	ワケ 塩 こしょう 酢 醤油	720	31.9	20.0
26木	ご飯	○	マヨネーズサラダ	ささみ	牛乳	小松菜 人参	キヤベツ とうもろこし レモン ねぎ えのき 玉ねぎ 根豆 ごぼう にんにく	精白米 強化米	油	マヨネーズ(卵なし) 塩 こしょう ガラス			
27木	ご飯	○	春雨サラダ	ささみ	牛乳	人參 ほうれん草	枝豆	片栗粉	油	醤油 塩 こしょう 酢 がらスープ	726	33.8	17.9
28木	ご飯	○	カレーパリッシュ	カレーパリッシュ				精白米 強化米		春雨 砂糖	729	33.7	22.2
29金	竹の子ご飯 (麦ご飯)	○	生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	白菜 竹の子 玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉		黒糖パン スパゲティ オリーブオイル イタリアンドレッシング	824	34.7	23.9
30木	ご飯	○	ビーフンスープ	豚肉	牛乳	人参 小松菜	きくらげ	精白米 強化米	油	がらスープ 醤油 酒 塩	668	25.1	17.6
31火	具うどん	○	味付け海苔					砂糖		醤油 酢 がらスープ 酒 こしょう			
32水	ご飯	○	鰯の味噌だれかけ	鰯 味噌	牛乳			砂糖	油	醤油 酢 からし	729	30.4	20.2
33木	ご飯	○	からし和え			ほうれん草 人参	もやし 胡瓜	精白米 強化米		昆布 剥り節 醤油 みりん 塩			
34木	かむかむの日	○	のっぺい汁	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸	砂糖		ソース ケチャップ	771	28.2	23.9
35金	麦ご飯	○	切り干し大根の和え物	ささみ	牛乳	葉ねぎ	えのき 玉ねぎ	精白米 強化米 麦	油	醤油 酢			
36木	ご飯	○	味噌汁	生揚げ 味噌				砂糖		煮干し 削り節	830	34.2	23.0

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
基準値

734 29.2 21.2

830 34.2 23.0