



# 4月 こんだて表 (中学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
7金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 始業式・入学式のため給食はありません 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
10月	うどん ☆パックめん	牛乳	野菜かき揚げ 五目うどん汁 もやしときゅうりの和え物	とりにく あぶらあげ なた	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	818 26.6 4.4
11火	背割れコッペパン	牛乳	パンにウイナーをはさんでたべよう。 ロングウイナーケチャップソース コーンポタージュ ぶちぶちサラダ	ウイナー ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら バター	754 28.2 4.4
12水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き もやしのみそ汁 肉じゃが	さわら あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな いんげん	えのき ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	774 33.6 2.6
13木	今日から小学校1年生の給食が始まります。									
	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ カラフルサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	815 33.1 3.5
14金	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ 田舎汁 キャベツのあさづけ	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	784 27.2 2.8
17月	ごはん	牛乳	棒餃子 麻婆豆腐 わかめサラダ	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たけのこ ねぎ きゅうり もやし コーン しょうが にんにく	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら ドレッシング	768 28.4 3.0
18火	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)									
	ロールパン	牛乳	オムレットマトソースがけ(▲ミートボール) カラフルコンソメスープ ごぼうのごま風味サラダ	たまご ウイナー	牛乳	にんじん パプリカ ●チンゲンサイ トマト	にんにく たまねぎ りんご ごぼう きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	801 27.1 3.7
19水	◎入学・進級 お祝い献立◎									
	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ(2個) 桜かまぼこのすまし汁 ほうれん草のおひたし お祝いクレープ	とりにく とうふ かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ●ほうれん草	しょうが ねぎ しいたけ	ごはん でんぷん	あぶら	791 32.5 3.4
20木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	豆腐シューマイ(2個) 醤油ラーメンスープ ツナサラダ	ハム なると ツナ とうふ たら	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく メンマ ねぎ きゅうり たまねぎ	でんぷん ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	748 29.6 4.9
21金	麦ごはん	牛乳	お魚くんかまぼこ ポークカレー コールスローサラダ	かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン えだまめ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	865 25.7 3.4
24月	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 大根と油揚げのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	あかうお あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ しらたき たけのこ ねぎ グリーンピース しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	766 31.7 2.6
25火	ツイストパン	牛乳	いかナゲット(2個) スパゲティナポリタン 野菜スープ ☆ヨーグルト	いか ウイナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも こむぎこ	あぶら	891 32.1 4.2
26水	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉丼 春雨スープ ◆オレンジ	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しめじ もやし キャベツ オレンジ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	804 30.5 3.6
27木	アップルパン	牛乳	あじフリッター(2個) 春野菜のポトフ コーンサラダ	あじ ベーコン ウイナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	766 29.8 3.4
28金	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)									
	ごはん	牛乳	チキンみそカツ キャベツ豚汁 五目きんぴら	とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	816 29.8 2.7

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27～42g 食塩：2.5g未満

- ▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
- は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。