



# 4月 こんだて表 (中学校)



令和6年度 茨川市南部学校給食共同調理場

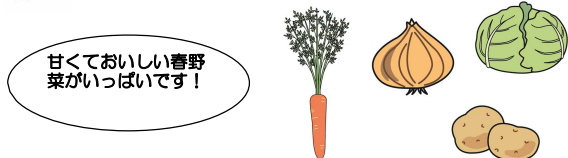
日	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
8月	始業式・入学式のため給食はありません									
9火	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ 野菜サラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも パンこ	ドレッシング	744 31.0 3.5
10水	今日はカルシウムアップ献立です。(さば・ひじき)									
	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のみそ汁 ひじきの炒め煮	さば とうふ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ もやし こんにゃく コーン	ごはん さとう	あぶら	771 30.8 3.1
11木	ココアパン	牛乳	野菜コロッケソースがけ キャベツスープ 三色ツナサラダ	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり にんにく	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	756 24.6 3.2
12金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご きゅうり	むぎごはん	あぶら ドレッシング	808 23.3 3.3
15月	ごはん	オレンジ ジュース	ひき肉と竹の子のあんかけ丼 春雨スープ	とりにく おから とうふ		にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ グリーンピース もやし たけのこ	ごはん でんぷん はるさめ さとう	あぶら	785 28.8 2.2
16火	ミルクパン	牛乳	ソーセージステーキ トマトスープ まめまめサラダ	ソーセージ ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ グリーンピース コーン きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	767 31.7 3.9
17水	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい(2個) 豆腐とチンゲン菜のスープ ホイコーロー	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	859 29.8 3.6
18木	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)									
	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) 五目うどん汁 こまつなのささみあえ	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな パプリカ	●しいたけ ごぼう ねぎ もやし	うどん さとう	あぶら ごまあぶら	839 31.2 4.1
19金	◎入学・進級 お祝い献立◎									
	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ(2個) 桜かまぼこのすまし汁 香味漬け お祝いクレープ	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが しいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん	あぶら	822 27.9 3.3
22月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き けんちん汁 ツナじゃが	さわら とうふ ツナ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ たまねぎ しらたき えだまめ	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら	761 29.0 2.6
23火	背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーをはさんでたべよう。 ロングウイン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	ウインナー ベーコン	牛乳 かいそうめん	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	767 29.9 4.5
24水	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース もやしのみそ汁 ほうれん草のごまあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん えのき もやし ねぎ	ごはん さとう でんぷん	ごま	810 30.9 3.5
25木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	棒餃子 しょうゆラーメンスープ 中華サラダ	ぶたにく とりにく ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな パプリカ	にんにく メンマ ねぎ きゅうり もやし	ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	780 26.8 4.9
26金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 春キャベツのサラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	841 24.1 3.1
30火	コッペパン いちごジャム	牛乳	パンにいちごジャムをぬってたべよう。 あじフリッター(2個) 春野菜のポトフ マカロニサラダ	あじ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ だいこん キャベツ グリーンピース コーン きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	ソニックマヨネーズ	757 26.6 2.9

※4月は卵を使用したものはありません。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

- ▲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。



★見てみませんか？お子さんが食べている給食★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。

