



# 4月 こんだて表(中学生)



令和6年度 茨川市北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		総量(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(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	
9 火	ごはん	牛乳	ホキフライソースかけ 磯辺和え こしね汁	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう ●しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あけあぶら あぶら	744 29.3 2.5
10 水	食パン (いちごジャム)	牛乳	枝豆フリッター (2個) マカロニサラダ ポトフ	とりにく ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ コーン じゃがいも だいこん キャベツ えだまめ	パン マカロニ じゃがいも ジャム こむぎこ	ドレッシング マヨネーズ	807 30.2 2.9
11 木	ごはん	牛乳	さばの文化干し 切り干し大根の含め煮 なめこのみそ汁	さば あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	750 27.2 2.6
12 金	ココアパン	牛乳	ウィンナーソースかけ (2本) コールスローサラダ ABCスープ	ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング	816 28.0 2.9
15 月	麦ごはん	牛乳	ツナサラダ ポークカレー さくらゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	832 24.3 3.0
16 火	わかめごはん	牛乳	照り焼きチキン 香味漬け 桜かまぼこのすまし汁	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ えのきだけ だいこん	ごはん さといも		751 30.8 3.0
17 水	ツイストロール	牛乳	かぼちゃグラタン フルーツのぶどうゼリー和え ミネストローネ	ベーコン おから	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	パイン みかん にんにく たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう ゼリー ナタデココ		901 21.7 2.7
18 木	ごはん	牛乳	ゼリーフライ かてめしの具 田舎汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ だいず ●おから こうやとうふ あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん えだまめ もやし ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あけあぶら あぶら	793 27.2 2.7
19 金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース フチフチサラダ 野菜スープ	とりにく ぶたにく	牛乳 かんてん	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	761 33.5 2.8
22 月	パックラーメン	牛乳	棒餃子 中華サラダ 醤油ラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし キャベツ にんにく たまねぎ メンマ ねぎ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング	717 27.5 3.6
23 火	ごはん	牛乳	マスのみそバター焼き ツナじゃが 春キャベツのみそ汁	マス ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ こんにゃく えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	754 33.3 2.7
24 水	チーズパン	牛乳	チキンナゲット (3個) ごぼうサラダ パンネのミートソース	とりにく ぶたにく だいず かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	ごぼう コーン キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	パン マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	857 36.5 3.2
25 木	ごはん	牛乳	たけのこしゅうまい (2個) 韓国風焼き肉 中華スープ	ぶたにく なると とうふ たら	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ こんにゃく たけのこ	ごはん さとう しゅうまいのかわ はるさめ	ごまあぶら ごま	747 29.0 3.4
26 金	ミルクパン	ジョア (ストロベリー)	メンチカツ こんにゃくサラダ コーンチャウダー	とりにく ぶたにく	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	だいこん えだまめ たまねぎ コーン キャベツ こんにゃく	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あけあぶら あぶら ドレッシング	788 31.5 3.2
30 火	ごはん	牛乳	海藻サラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	ごはん	あぶら ドレッシング	791 25.8 2.9

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

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

