



4月 こんだて表(中学校)



令和6年度 茨川市東部学校給食共同調理場

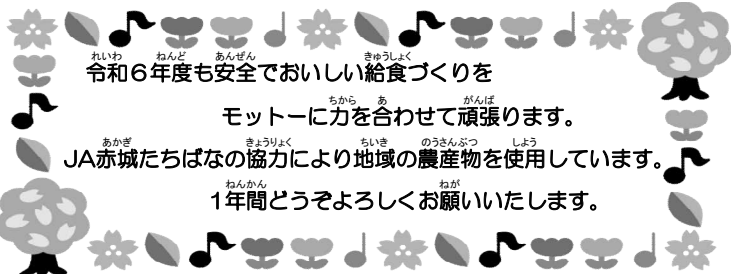
日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのものになる食品		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
8月	始業式・入学式のため給食はありません									
9月 火	ごはん のりふりかけ	牛乳	にしんの甘露煮 肉じゃが もやしと油あげのみそ汁	にしん ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ しらたき もやし えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	773 29.5 2.6
10月 水	五目うどん ☆バックうどん	牛乳	野菜かきあげ(▲彩りかきあげ) 白滝のごま和え 五目うどんの汁	とりにく さつまあげ なるこ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ きゅうり しらたき しいたけ	うどん こむぎこ さとう	あげあぶら ごま	801 29.4 3.3
11月 木	ごはん	牛乳	白木の葉揚げ(2ヶ) もやしと小松菜のサラダ マーボー豆腐	かまぼこ ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	762 30.7 3.1
12月 金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ツナサラダ チキンカレー かみかみ大豆	ツナ とりにく だいす	牛乳	にんじん	きゅうり きゅうり にんにく たまねぎ	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	あぶら	809 27.3 2.7
15月	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳コンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり きゅうり コーン	パン さとう こめこ でんぷん	あぶら ドレッシング	770 31.9 3.7
16月 火	赤飯 ごま塩	牛乳	入学・進級お祝い献立です。 ホキの味噌フライ(▲赤魚の白醤油焼き) きんぴらごぼう すまし汁 お祝いいちごゼリー	ほき さつまあげ とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう にんにく しいたけ たまねぎ	せきはん パン こむぎこ さとう ゼリー	ごま あげあぶら あぶら ごまあぶら	774 29.0 2.1
17月 水	ロールパン	牛乳	ツナオムレツ(▲チキンソテー) ヘルシーサラダ ピーンズシチュー	たまご ツナ ぶたにく だいす	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン ひよこめ さとう でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	817 29.7 3.0
18月 木	豚丼 (ごはん)	牛乳	豚丼の具 田舎汁 ◆オレンジ	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし しらたき ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	780 30.8 2.5
19月 金	ごはん	牛乳	あじのさんが焼き 切干大根の炒め煮 キャベツ汁	あじ さつまあげ あぶらあげ こうやとう ふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ きりほしだいこん しらたき きゅうり	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	779 32.2 2.8
22月	ブランコッペ	牛乳	ウイナー(2本) コールスローサラダ まめまめミネストローネ	ウイナー ベーコン だいす	牛乳	にんじん トマト こまつな	きゅうり きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン じゃがいも ひよこめ さとう	ドレッシング	766 30.8 2.9
23月 火	こぎつねご飯 (さくらごはん)	牛乳	厚焼き卵(▲サケの塩焼き) こぎつねご飯の具 具たくさん汁	たまご とりにく だいす あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん にんにく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	739 31.4 3.7
24月 水	こめっこぼん	牛乳	チキンのオレンジソース ブロッコリーサラダ ポトフ	とりにく ベーコン ウイナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ もやし しめじ きゅうり	パン マーレードツ ム でんぷん じゃがいも	ドレッシング	775 35.7 3.2
25月 木	ごはん	牛乳	サバのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁	さば ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	780 29.3 2.6
26月 金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	ひよこ豆と大豆のサラダ ハヤシソース	だいす ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん ひよこめ でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	837 28.6 2.8
30月 火	醤油ラーメン ☆バックラーメン	牛乳	焼き餃子(2ヶ)(▲FM野菜の子チミ) もやしときゅうりのナムル 醤油ラーメンスープ ☆ヨーグルト	ぶたにく とりにく なるこ	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん カブ 芽	きゅうり たまねぎ もやし きゅうり コーン にんにく メンマ	ラーメン こむぎこ	ドレッシング あぶら	782 28.6 3.6

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は茨川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。



お知らせ

茨川市のホームページで毎日の給食写真を掲載しております。市のホームページや右記の2次元コードからも見る事ができます。



「東部給食カレンダー」
2次元コード