４月予定献立表

志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群 魚・肉・卵・豆類	2群 乳・小魚・海藻	緑　体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	黄　熱や力になるもの 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂類	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
7 水	食パン▲	荒挽きウインナー（2） 豆いろいろサラダ●■　いちごジャム わかめスープ　アップルシャーベット	○	ウインナー　ベーコン ひよこ豆　大豆 赤いんげん豆	牛乳▲ 塩わかめ	人参	胡瓜　きゃべつ 玉ねぎ　たけのこ アップルシャーベット	食パン▲ 砂糖 いちごジャム	白ごま■ マヨネーズ●	E 905 kcal P 30.9 g F 38.3 g
8 木	ごはん	ししゃもフリッター（2） きゃべつの生姜和え 厚揚げと野菜の旨煮■　納豆	○	ししゃもフリッター 鶏肉　厚揚げ 納豆	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	人参	きゃべつ　胡瓜 生姜　たけのこ ふき	ごはん じゃが芋 こんにゃく　砂糖	油 銀杏■	E 832 kcal P 30.9 g F 23.9 g
9 金	麦ごはん	かにシューマイ（2）●◆　入学・進級お祝い献立 小松菜のひたし カレーライス▲　いちごのスティックケーキ	○	豚肉 かにシューマイ●◆	牛乳▲	人参 小松菜	生姜　にんにく 玉ねぎ　きゃべつ	麦ごはん じゃが芋 いちごのスティックケーキ	油 カレールウ▲	E 801 kcal P 23.1 g F 18.9 g
12 月	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれがけ■ 青菜の湯葉和え みそ団子汁　干しプルーン	○	揚げ出し豆腐 巻き湯葉 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ　大根 しめじ　ねぎ 干しプルーン	ごはん 砂糖 白玉団子	油 白ごま■	E 893 kcal P 32.0 g F 22.9 g
13 火	減量ごはん	ほたるいかの南蛮煮◆　郷土食献立 茎わかめの金平 いなりうどん　ぶどうゼリー	○	ほたるいか◆ 豚肉　油揚げ 焼きかまぼこ	牛乳▲ 茎わかめ うるめ削り	人参 ピーマン	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	減量ごはん うどん　こんにゃく 砂糖　ぶどうゼリー	油	E 784 kcal P 32.1 g F 19.4 g
14 水	食パン▲	豚肉のケチャップがらめ カラフルソテー 春雨スープ■　カシューナッツ■	○	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳▲ 塩わかめ	赤ピーマン ピーマン 人参	生姜　きゃべつ コーン　しめじ ねぎ	食パン▲ でんぷん 砂糖　春雨	油　ごま油■ 白ごま■ カシューナッツ■	E 940 kcal P 36.7 g F 40.5 g
15 木	ごはん	がんもの含め煮 ごまびたし■ じゃが芋のみそ汁　冷凍みかん	○	がんもどき みそ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ 玉ねぎ 冷凍みかん	ごはん 砂糖 じゃが芋	白ごま■	E 801 kcal P 27.5 g F 20.1 g
16 金	ごはん 食19丼	春のカラフル五目丼　毎月19日は食育の日 小松菜と切干大根のひたし みそにらたま汁●　ヨーグルト▲	○	鶏肉 卵● みそ	牛乳▲ うるめ削り ヨーグルト▲	人参　枝豆 小松菜 にら	玉ねぎ　たけのこ 生椎茸　生姜 きゃべつ　切干大根	ごはん 砂糖　でんぷん おつゆ麩	油	E 784 kcal P 32.8 g F 19.7 g
19 月	１／２コッペパン▲	コーンエッグ● フルーツ和え ソフト麺のミートソースがけ▽	○	豚肉 卵●	牛乳▲	人参 トマト	生姜　玉ねぎ　コーン マッシュルーム　バナナ りんご パイン みかん もも	１／２コッペパン▲ ソフト麺▽ 砂糖　でんぷん	油	E 916 kcal P 33.7 g F 20.2 g
20 火	たけのこごはん	鮭のマヨネーズ焼き●　郷土食献立 小松菜ときゃべつのひたし■ 豆腐のみそ汁　青りんごゼリー	○	油揚げ　鮭 絹ごし豆腐 みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	小松菜	たけのこ　きゃべつ しめじ　ねぎ	醤油ごはん 砂糖 青りんごゼリー	マヨネーズ● 白ごま■	E 780 kcal P 35.5 g F 22.4 g
21 水	コッペパン▲	コロッケ お花畑のサラダ ワンタンスープ　ピーチシャーベット	○	コロッケ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	きゃべつ　コーン 白菜　干し椎茸 ねぎ　ピーチシャーベット	コッペパン▲ ワンタン	油 青じそドレッシング	E 775 kcal P 26.6 g F 22.9 g
22 木	ごはん	豚肉のジャンロー ほうれん草ときゃべつのごま和え■ 大根と油揚げのみそ汁　オレンジ	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	ほうれん草 人参	生姜　玉ねぎ きゃべつ　大根 ねぎ　オレンジ	ごはん 砂糖	白ごま■	E 779 kcal P 32.8 g F 21.0 g
23 金	ごはん	福来魚の甘みそかけ 即席漬け 江戸っ子煮	○	福来魚　牛肉 みそ　大豆 高野豆腐	牛乳▲ 二分切り昆布	人参	白菜 胡瓜 たけのこ	ごはん でんぷん　砂糖 こんにゃく	油	E 901 kcal P 38.8 g F 31.8 g
26 月	食パン▲	オムレツ● アスパラサラダ■ ビーフシチュー▲　ベビーチーズ▲	○	オムレツ● 牛肉	牛乳▲ ベビーチーズ▲	アスパラガス 人参	きゃべつ　胡瓜 玉ねぎ　しめじ ひらたけ	食パン▲ 砂糖　じゃが芋 小麦粉	白ごま■ 油 マーガリン▲	E 885 kcal P 33.2 g F 33.0 g
27 火	ごはん	赤魚の石垣揚げ●■ 煮豆 きのこ汁　甘夏柑	○	赤魚　卵● 金時豆 絹ごし豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参	生椎茸　なめこ しめじ　玉ねぎ ねぎ　甘夏柑	ごはん 小麦粉 砂糖	白ごま■ 黒ごま■ 油	E 839 kcal P 34.0 g F 19.4 g
28 水	ごはん	鯖の塩焼き　手作りふりかけ■◆ ブロッコリーのコーン和え かきたま汁●　冷凍パイン	○	塩鯖 卵● 干しさくらえび◆	牛乳▲　塩わかめ 花かつお　だし昆布 ちりめんじゃこ◆	ブロッコリー 人参	きゃべつ　コーン 玉ねぎ 冷凍パイン	ごはん おつゆ麩 でんぷん　砂糖	白ごま■ 黒ごま■	E 789 kcal P 35.3 g F 22.9 g
29 木	昭和の日									
30 金	ごはん	鶏肉と大豆のみそがらめ 三色ひたし 肉じゃが	○	鶏肉　豚肉 大豆 みそ	牛乳▲	小松菜 人参 いんげん	生姜 きゃべつ 玉ねぎ	ごはん でんぷん　砂糖 じゃが芋　こんにゃく	油	E 850 kcal P 33.1 g F 19.3 g
									平均	E 838 kcal P 32.3 g F 24.5 g
									基準	E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので、ご確認をおねがいします。

☆毎月19日は食育の日！
毎月、高岡市の地場産食材を使った
「たかおか食１９丼（しょくいくどん）」献立を提供します。

☆その他、行事食献立や、郷土食献立なども登場します。お楽しみに！