

中学校給食献立表 (B ブロック)

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
4/10 金	ごはん 牛乳 スパゲティミートソース 白菜のクリーム煮 もやしのサラダ コンソメスープ	【精白米】 【スパゲティ・豚ひき肉・牛ひき肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・食塩・こしょう混合・綿実油】 【鶏もも肉皮なし・はくさい・たまねぎ・にんじん・牛乳・薄力粉・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合】 【豆もやし・こまつな・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・オリーブ油・食塩】 【だいこん・たまねぎ・にんじん・コンソメ・こしょう混合・食塩】	4/21 火	ごはん 牛乳 五目煮 キャベツの即席漬 みたらんだんこ どさんこ汁	【精白米】 【豚もも肉・水煮大豆・焼き竹輪・糸こんにゃく・にんじん・ごぼう・絹さや・干しいたけ・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・削り節】 【キャベツ・こいくちしょうゆ・食塩】 【白玉団子・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・片栗粉】 【鶏もも肉皮なし・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン・乾燥わかめ・赤みそ・削り節・だし昆布】
4/13 月	ごはん 牛乳 ピザパ風炒め 厚揚げのあんかけ きゅうりのごま和え みそ汁	【精白米】 【豚もも肉・緑豆もやし・にんじん・ほうれん草・にんにく・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・コチジャン・ごま油】 【鶏厚揚げ・しょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・削り節・片栗粉・食塩】 【きゅうり・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん】 【豚もも肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布】	4/22 水	ロールパン 牛乳 鶏肉のから揚げ きのこ入りスパゲティ はなやさいのサラダ ミネストローネ	【ロールパン】 【鶏もも肉皮なし・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・から揚げ粉・薄力粉・なたね油】 【スパゲティ・エリンギ・たまねぎ・こいくちしょうゆ・みりん・綿実油・こしょう混合】 【ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・コーン・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・上白糖・食塩・こしょう混合】 【鶏もも肉皮なし・水煮大豆・ダイスタマト・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合】
4/14 火	ごはん 牛乳 肉じゃが きびなご天ぷら 小松菜の和え物 すまし汁	【精白米】 【豚もも肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・糸こんにゃく・さいいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ・削り節】 【きびなご天ぷら・なたね油】 【きざみ揚げ・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん】 【かぶ・はくさい・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布】	4/23 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チヂミ かまぼこの煮物 チンゲン菜の和え物	【精白米】 【豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・赤みそ・こいくちしょうゆ・中華スープ・トウバンジャン・上白糖・ごま油・片栗粉】 【チヂミ(野菜)・なたね油】 【西洋かまぼこ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん】 【チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん】
4/15 水	ロールパン 牛乳 ビーフソテー カントリーポテト 切干大根のサラダ コンソメスープ	【ロールパン】 【豚もも肉・焼き竹輪・ビーフン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・うすくちしょうゆ・綿実油・ごま油・中華スープ・食塩・こしょう混合】 【じゃがいも・なたね油・粉チーズ・食塩・こしょう混合】 【ツナ油漬・きゅうり・切干だいこん・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・ごま油・上白糖】 【こまつな・えだまめ・コーン・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合】	4/24 金	ごはん 牛乳 タコライス ポイルキャベツ 揚げきんぴら マンゴー缶 カレースープ	【精白米】 【豚ひき肉・牛ひき肉・綿実油・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ダイスタマト・ケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・カレー粉・チリパウダー・食塩・こしょう混合】 【キャベツ・食塩・こしょう混合】 【さつまいも・ごぼう・薄力粉・食塩・なたね油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ】 【マンゴー・ダイスカット】 【さつまいも・たまねぎ・にんじん・コンソメ・カレーフレーク・カレー粉・食塩・こしょう混合】
4/16 木	コーンピラフ 牛乳 ポークビーンズ 肉だんご ピーマンとじゃこの和え物 白菜スープ	【精白米・たまねぎ・コーン・にんじん・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合】 【豚もも肉・水煮大豆・ダイスタマト・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合】 【肉だんご】 【ちりめんじゃこ・青ピーマン・うすくちしょうゆ・上白糖・削り節】 【豚もも肉・はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合】	4/27 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 炒り卵 キャベツとツナの和え物 みそ汁	【精白米】 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・綿実油・片栗粉】 【卵・白ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合】 【ツナ油漬・キャベツ・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん】 【豆腐・きざみ揚げ・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布】
4/17 金	筍ごはん 牛乳 サーモンフライ・ソース小袋 ふかしさつまいも もやしの和え物 すまし汁	【鶏もも肉皮なし・精白米・たけのこ水煮・にんじん・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・削り節】 【鮭フライ・なたね油・とんかつソース小袋】 【さつまいも・食塩】 【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩】 【たけのこ水煮・にんじん・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布】	4/28 火	ごはん 牛乳 さばの香味焼き ペーコンと野菜の煮物 黄桃缶 ビーフンスープ	【精白米】 【さば・たまねぎ・にんにく・白いりごま・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・一味唐辛子・綿実油】 【豚もも肉・ペーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・綿実油】 【黄桃缶】 【チンゲン菜・にんじん・ビーフン・中華スープ・食塩・こしょう混合】
4/20 月	ごはん 牛乳 カレーうどん ちくわの天ぷら 甘酢和え	【精白米】 【うどん・豚もも肉・きざみ揚げ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・カレーフレーク・綿実油・こいくちしょうゆ・カレー粉・削り節】 【焼き竹輪・天ぷら粉・なたね油】 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん】	4/30 木	ごはん 牛乳 豚肉とピーマンの炒め物 揚げきょうざ ハンパンスー 中華スープ	【精白米】 【豚もも肉・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・綿実油・片栗粉】 【焼ギョーザ・なたね油】 【ポークハム・はるさめ・きゅうり・にんじん・うすくちしょうゆ・上白糖・米酢・ごま油・中華スープ】 【こまつな・白ねぎ・エリンギ・中華スープ・食塩・こしょう混合】

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	843	34.1	22.9	326	111	3.1	4.3	285	0.68	0.58	32	4.9	3.3

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
 ※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。
 ※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156