４月　献　立　表

令和５年3月24日
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	エネルギー たんぱく質
7 金	×	○	○	牛乳	牛乳			780kcal 29.6g
				バターパン		バターパン		
				マカロニグラタン	鶏肉・牛乳・チーズ	マカロニ・油・パン粉	にんじん・玉ねぎ・しめじ・グリンピース パセリ	
				キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
10 月	×	○	○	牛乳	牛乳			756kcal 33.5g
				もぶりごはん	ちくわ・油揚げ	米・油・砂糖	にんじん・ごぼう・干ししいたけ 糸こんにゃく・いんげん	
				鶏肉のごま照り焼き	鶏肉	ごま油・黒ごま	しょうが	
				赤だし	生揚げ・わかめ・みそ・赤みそ	麩	玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	
11 火	○	○	○	牛乳	牛乳			790kcal 22.7g
				ポークカレーライス	豚肉・牛乳	米・麦・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく トマト缶	
				アスパラサラダ	ハム	砂糖・オリーブ油	キャベツ・にんじん・コーン・アスパラガス	
12 水	○	○	○	牛乳	牛乳			745kcal 30.9g
				わかめうどん	鶏肉・わかめ・油揚げ	うどん	玉ねぎ・にんじん・しめじ・白ねぎ	
				キャベツのしそマヨあえ	ちくわ	白ごま・ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり	
				たまご蒸しパン	たまご	ホットケーキミックス・砂糖・油		
13 木	○	○	○	牛乳	牛乳			744kcal 32.3g
				たけのこごはん	鶏肉・油揚げ	アルファ化米・油	干ししいたけ・ごぼう・こんにゃく たけのこ・にんじん・枝豆	
				ちくわの磯辺揚げ	青のり	天ぷら粉・油		
				じゃがいものみそ汁	生揚げ・わかめ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん	
14 金	○	○	○	牛乳	牛乳			770kcal 30.9g
				黒糖パン		黒糖パン		
				チリコンカン	豚肉・大豆	じゃがいも・油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・グリンピース	
				マカロニドレッシングサラダ	ハム	マカロニ・砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
17 月	○	○	○	牛乳	牛乳			768kcal 29.5g
				ごはん		米		
				マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ	油・ごま油・でんぷん	玉ねぎ・干ししいたけ・にんじん たけのこ・しょうが・にんにく・白ねぎ	
				ばんさんすう	糸かまぼこ	春雨・白ごま・砂糖・ごま油	小松菜・にんじん・コーン	
18 火	○	○	○	牛乳	牛乳			760kcal 36g
				麦ごはん		米・麦		
				さわらの塩こうじ焼き	さわら			
				ひじきの炒め煮	ひじき・豚肉・さつま揚げ・油揚げ	油・砂糖	にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん	
				たけのこのみそ汁	わかめ・生揚げ・みそ		たけのこ・玉ねぎ・にんじん	

日曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	エネルギー たんぱく質
19 水	×	×	×	郡教研のため給食なし				
20 木	○	○	○	牛乳	牛乳			768kcal 25.5g
				豚丼	豚肉	米・油・砂糖・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・しめじ こんにゃく・白ねぎ	
				はんぺんのすまし汁	はんぺん・わかめ		玉ねぎ・にんじん・ねぎ	
				冷凍みかん			みかん	
21 金	○	○	○	牛乳	牛乳			763kcal 33.9g
				リッチパン		リッチパン		
				白身魚フライ	ほき	小麦粉・パン粉・油		
				フレンチサラダ		オリーブ油・砂糖	キャベツ・にんじん・アスパラガス	
				肉団子のスープ	肉団子		にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ	
25 火	○	○	○	牛乳	牛乳			796kcal 27.1g
				ごはん		米		
				生揚げの中華煮	豚肉・生揚げ・うずら卵	油・砂糖・ごま油・でんぷん	にんじん・たけのこ・玉ねぎ いんげん・しょうが	
				切り干し大根のナムル	ハム	白ごま・砂糖・ごま油	切り干し大根・にんじん・きゅうり	
26 水	○	○	○	牛乳	牛乳			747kcal 34.7g
				ソフト麺ミートソース	牛肉・豚肉	ソフト麺・砂糖・油	玉ねぎ・にんじん・にんにく・セロリ しめじ・トマト缶	
				レモンドレッシングサラダ	ハム	白ごま・油・砂糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン汁	
27 木	○	○	○	牛乳	牛乳			770kcal 34.9g
				ごはん		米		
				さばのみそマヨ焼き	さば・みそ	ノンエッグマヨネーズ・砂糖		
				塩昆布あえ	塩昆布・ちくわ	ごま油・白ごま	キャベツ・ピーマン・にんじん・コーン	
				のっぺい汁	生揚げ・鶏肉	ごま油	にんじん・玉ねぎ・ごぼう こんにゃく・白ねぎ	
28 金	○	○	○	牛乳	牛乳			749kcal 29.2g
				黒糖パン		黒糖パン		
				クリームシチュー	鶏肉・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・グリンピース	
				イタリアンサラダ	ハム	オリーブ油・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ	