

4月献立表

令和6年4月9日
府中町立府中中学校



日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質	日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					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)							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)	
8月	×	○	○	牛乳	牛乳			787kcal 36.6g	木	○	○	○	牛乳	牛乳		764kcal 35.6g	
				バターパン	バターパン								もぶりごはん	ちくわ・油揚げ	米・油・砂糖		にんじん・ごぼう・干しいたけ こんにゃく・いんげん
				鶏肉のゆずガーリックソース	鶏肉	砂糖・でんぷん	にんにく・ゆず果汁						白身魚のごまから揚げ	ほき	黒ごま・白ごま・でんぷん 小麦粉・ごま油・油		しょうが
				イタリアンサラダ	ハム	オリーブ油・砂糖	玉ねぎ・コーン・アスパラガス・キャベツ にんじん						赤だし	わかめ・赤みそ・みそ・生揚げ	麩		えのきたけ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん
				ABCスープ	ベーコン	マカロニ	玉ねぎ・にんじん・パセリ										
9月	×	○	○	牛乳	牛乳		839kcal 36.3g	金	×	×	×	郡教研のため給食なし					
				ごはん・のり佃煮	のり佃煮	米											
				さばのかば焼き	さば	でんぷん・小麦粉・油・砂糖・白ごま						しょうが					
				かつお塩昆布あえ	塩昆布・かつお節	ごま油						小松菜・にんじん・コーン・もやし					
のっぺい汁	生揚げ・鶏肉	ごま油	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・白ねぎ・にんじん														
10月	○	○	○	牛乳	牛乳		756kcal 32.3g	水	○	○	○	牛乳	牛乳		749kcal 24.8g		
				とんこつうどん	豚肉	うどん・油						にんにく・しょうが・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	わかめとしめじのスープ	わかめ・ベーコン		米・砂糖・ごま油・ラー油	にんにく・もやし・にんじん・小松菜
				ゆで野菜	たまご・豚肉	砂糖・ごま油・しゅうまいの皮						キャベツ・にんじん・きゅうり				白ごま	玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ
ビッグしゅうまい			玉ねぎ・コーン														
11月	○	○	○	牛乳	牛乳		827kcal 28.7g	火	○	○	○	牛乳	牛乳		725kcal 33.1g		
				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	だけのごはん	鶏肉・油揚げ		アルファ化米・油	干しいたけ・ごぼう・こんにゃく だけのこ・にんじん・枝豆
				だけのこのみそ汁	わかめ・油揚げ・みそ							たけのこ・玉ねぎ・にんじん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・青のり		天ぷら粉・油	
				さくらゼリー		ゼリー							えのきたけのすまし汁	わかめ・豆腐		麩	えのきたけ・にんじん・玉ねぎ
12月	○	○	○	牛乳	牛乳		770kcal 31g	水	○	○	○	牛乳	牛乳		779kcal 41.1g		
				黒糖パン		黒糖パン							ソフト麺ミートソース	牛肉・豚肉		ソフト麺・砂糖・油	にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ マッシュルーム・トマト缶
				マカロニグラタン	鶏肉・牛乳・チーズ	パン粉・マカロニ・油						にんじん・玉ねぎ・しめじ・グリーンピース パセリ	さわやかレモンビーンズサラダ	しらす干し・ハム・大豆		オリーブ油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・にんじん レモン汁
キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	じゃがいも	パセリ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん														
16月	○	○	○	牛乳	牛乳		758kcal 29.5g	火	○	○	○	牛乳	牛乳		767kcal 36g		
				ごはん		米							麦ごはん			米・麦	
				マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ	ごま油・でんぷん・油						干しいたけ・玉ねぎ・にんじん たけのこ・しょうが・にんにく・白ねぎ	さわらの塩こうじ焼き	さわら			
ばんさんすう	糸かまぼこ	白ごま・ごま油・春雨	小松菜・にんじん・コーン	切り干し大根の炒め煮	豚肉・さつま揚げ	砂糖・油	切り干し大根・にんじん・こんにゃく 干しいたけ・いんげん										
16月	○	○	○	牛乳	牛乳		811kcal 24g	金	○	○	○	牛乳	牛乳		730kcal 30.9g		
				ポークカレーライス	豚肉	米・麦・じゃがいも・油・はちみつ						玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが トマト缶	セルフツナサラダサンド	まぐろ油煮		パン・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン
				アスパラサラダ	まぐろ油煮・しらす干し	白ごま・砂糖・オリーブ油						キャベツ・アスパラガス・にんじん	春野菜のクリームスープ	鶏肉・白いんげん豆のペースト・牛乳		バター・じゃがいも	エリンギ・アスパラガス・玉ねぎ にんじん
17月	○	○	○	牛乳	牛乳		812kcal 25.1g	火	○	○	○	牛乳	牛乳		864kcal 26.4g		
				リッチパン		リッチパン							ハヤシライス	牛肉・豚肉		米・麦・油・小麦粉・バター	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース にんにく・セロリ・トマト缶
				焼きそば	豚肉・青のり・かつお節	焼きそば麺・油						玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ	キャベツのしそマヨサラダ	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
フルーツミックス		バナナ・ゼリー	みかん缶														