令和6年4月 中学校学校給食献立表　南部共同調理場

日	曜	献立名			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)
		食材等の都合により献立がかわることがあります。									
9	火	わかめごはん	牛乳	野菜コロッケ【ソ】 昆布づけ 鶏だんご汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり だいこん　ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	油	783 25.6 20.5 4.3
10	水	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ コールスローサラダ わかめスープ	ハンバーグ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　ねぎ だいこん	ごはん さとう	油 ごま	765 26.1 23.3 2.8
11	木	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ(2) 切り干し大根のカムカムあえ 飛鳥汁	とり肉 こおりどうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん　もやし ごぼう たまねぎ　しょうが	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま油 ごま	802 35.3 24.5 3.3
12	金	丸パン横切り	牛乳	キャベツメンチ【ソ】 三色サラダ ABCスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ コーン	パン マカロニ	油	754 26.9 27.1 3.8
15	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のごまあえ tonton汁	さば　ぶた肉 とうふ　油揚げ みそ ミートボール	牛乳	にんじん こまつな	もやし　こんにゃく だいこん　ごぼう ねぎ　しめじ　しょうが	ごはん さとう すいとん	バター ごま	893 32.8 31.0 2.8
16	火	チキンピラフ	牛乳	鶏ときのこのドリアソース 大根サラダ オレンジ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ　コーン しめじ　きゅうり だいこん　オレンジ	チキンピラフ	油 バター	767 27.2 19.5 3.1
17	水	★行事食★　入学・進級お祝い給 ごはん	牛乳	えびカツ【ソ】　キャベツのあさづけ すまし汁　お祝いゼリー	えびカツ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　きゅうり えのきたけ　だいこん ねぎ　しいたけ	ごはん	油 ごま	770 25.2 20.8 2.0
18	木	ココアパン	牛乳	肉団子(3) グリーンサラダ 森と海のスパゲティ	肉だんご いか　えび	牛乳 生クリーム	パセリ	キャベツ　きゅうり エリンギ　しめじ たまねぎ	パン スパゲティ	油	888 34.6 30.4 4.1
19	金	ごはん	牛乳	だし巻きたまご コーンのいそ煮 じゃがいものみそ汁	たまご とり肉　とうふ 油揚げ　みそ こおりどうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ねぎ　コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	757 30.1 19.8 2.8
22	月	麦ごはん	牛乳	ポークビーンズカレー アスパラサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス	たまねぎ　しょうが にんにく　キャベツ きゅうり　パイン　もも みかん	麦ごはん じゃがいも	油	842 23.9 20.3 2.8
23	火	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ　うま塩キャベツ しょうゆラーメンスープ レモンソーダゼリー	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり もやし　ねぎ にんにく	ラーメン ぎょうざの皮	油	741 32.6 17.1 5.2
24	水	メロンパン	牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ ミネストローネ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり　キャベツ たまねぎ　かぶ セロリ	メロンパン じゃがいも マカロニ	油	812 25.8 32.4 2.9
25	木	発芽玄米ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 切り干し大根のチーズあえ なめこ汁	赤魚 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん　もやし なめこ ねぎ	発芽玄米ごはん	ごま	732 30.9 16.4 2.7
26	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ 香味づけ 豚汁	さわら ぶた肉 とうふ　みそ	牛乳	にんじん	ねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり だいこん　ごぼう こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	766 30.2 21.6 3.0
30	火	ごはん	ジョア	若鶏のからあげ(2) 春雨サラダ　田舎汁	とり肉 油揚げ とうふ　みそ	ジョア	にんじん	しょうが　きゅうり だいこん　もやし ねぎ	ごはん　さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも	油 ごま油 ごま	804 31.7 23.8 3.1
										月平均栄養量	792 29.3 23.2 3.2

＊(　　)の数はもりつけ数です。
【ソ】はソースがつきます。

○今月の産物

【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】　きゅうり・チンゲンサイ・米

★今月の行事食

今月は入学・進級祝いの献立で、縁起物とされるえびを使った「えびカツ」、旬のキャベツを使ったあえもの、デザートはお祝いゼリーです。

保護者の皆様へ
【４月分給食費口座振替日】
４月 30日 (火)