

令和6年 4月 中学校給食献立表 北部共同調理場(電話:269-7082)

日	曜	献立名		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
食材等の都合により献立が変わることがあります。											
9	火	ごはん	牛乳	えびカツ(ソ) 行事食入学進級祝いの献立 キャベツのあさづけ すまし汁 お祝いゼリー	えび 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えのき だいこん ねぎ しいたけ	ごはん パン粉 ゼリー	油 ごま	768 24.7 20.7 2.0
10	水	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 海藻サラダ ABCスープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ	ドレッシング グ	760 33.9 29.4 3.6
11	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ アセロラミルクゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング グ	821 21.9 24.7 2.7
12	金	ごはん	牛乳	はるまき しお 春巻 塩ごまサラダ やさい 野菜の中華うま煮	豚肉 いか なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	ごはん はるまきの皮 片栗粉	油 ドレッシング グ ごま油	793 28.0 24.5 2.5
15	月	ごはん	牛乳	にしよく 二色そばろ のり酢あえ じゃがいものみそ汁	いりたまご 鶏肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	しょうが もやし たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	766 30.9 21.3 3.0
16	火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ カラフルサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン コーン パセリ	パン 砂糖	油 ドレッシング グ	762 30.5 30.2 3.9
17	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のおかかあえ けんちん汁	さば みそ かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	油	796 28.6 28.3 2.8
18	木	パンズパン	牛乳	トマトオムレツ ツナサラダ ラビオリスープ	卵 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン ラビオリの皮	ドレッシング グ	754 26.4 25.3 2.8
19	金	こめっこぼん	牛乳	チキンナゲット(3) 三色サラダ コーンクリームスープ グレープゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン たまねぎ	パン じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング グ	841 32.0 30.6 3.8
22	月	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き ひじきの炒り煮 すいとん	赤魚 みそ さつまあげ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 すいとん	油	762 30.7 16.3 2.5
23	火	ラーメン	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(3) 小松菜のナムル しょうゆラーメンスープ 中華蒸しパン	えび 豚肉 なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ にんにく	ラーメン しゅうまいの 皮 中華蒸し パン	ドレッシング グ	803 33.3 20.1 5.2
24	水	わかめごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ 香味づけ 豚汁	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	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 ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	759 28.1 21.0 3.9
25	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) キャベツのごまあえ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 みそ 高野豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん かたくり 砂糖	油 ごま	861 34.1 32.1 3.0
26	金	むぎ麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング グ	840 25.2 21.7 2.8
30	火	チキンピラフ	牛乳	きのこのドリアソース グリーンサラダ 豆乳プリン	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ しめじ キャベツ きゅうり	ピラフ プリン	油 ドレッシング グ	754 21.9 18.1 3.4

☆()の数はもりつけ数です。★(ソ)はソース が別につきます。



【今月の前橋産の食材】

- お米
- とりにく
- きゅうり・こまつな・キャベツ・ねぎなど



月平均栄養量	789 28.7 24.3 3.2
--------	----------------------------

【4月分給食費口座振替日】
4月30日(火)

にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとございます

