

4月 給食献立表

2024年度		中学校 Aブロック		古河市学校給食センター				
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (火) 昼	ごはん					ごはん		819
	牛乳		牛乳					28.5
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	3.1
	たけのことこんにゃくのおかか煮	かつお節		にんじん	たけのこ	こんにゃく 砂糖		
	お祝い汁	なると 豆腐		にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ			
10 (水) 昼	ジャージャーめん (ソフトめん ジャー ジャ汁)	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しいたけ	ソフトめん	ごま油	797
	牛乳		牛乳					26.7
	春巻き				たけのこ	小麦粉 でん粉	油	4
	パンサンスー			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
11 (木) 昼	カレーライス (麦ごはん ポークカレー)	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉	油	864
	発酵乳 (マスカット)		発酵乳					29
	チキンナゲット③	鶏肉				小麦粉	油	3.2
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		油	
12 (金) 昼	ごはん					ごはん		811
	牛乳		牛乳					32.9
	揚げ餃子③	鶏肉 大豆			キャベツ	小麦粉 でん粉	油	2.3
	八宝菜	豚肉 いか えび		にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ にんにく しょうが	でん粉	ごま油	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト クリーム		もも パインアップル みかん	砂糖		
15 (月) 昼	ハンバーガー (バーガーパン ハンバーグデミグラスソース)	鶏肉 大豆			たまねぎ	コッペパン 砂糖		823
	牛乳		牛乳					31.9
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	4.1
	春野菜のシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 小麦粉	油	
16 (火) 昼	ごはん					ごはん		749
	牛乳		牛乳					30
	かつおのみそマヨネーズ焼き	かつお					ノンエッグマヨネーズ ごま	2.8
	切干し大根の炒め煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	切干しだいこん しいたけ	砂糖	油	
	キャベツと豚肉のみそ汁	豚肉			キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ		油	
17 (水) 昼	鶏南蛮うどん (ソフトめん 鶏南蛮汁)	鶏肉 油揚げ		にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん	油	905
	牛乳		牛乳					31.3
	竹輪の磯辺揚げ③	竹輪	青のり			天ぷら粉	油	3.8
	さつまいもの甘煮					さつまいも 砂糖		
18 (木) 昼	ビビンバ (ごはん そぼろ ほうれんそう のナムル)	豚肉 大豆		ほうれんそう	しょうが にんにく もやし	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	812
	牛乳		牛乳					36
	豆腐とえのきの卵スープ	卵 なると 豆腐		にんじん	えのきたけ ねぎ	でん粉		3.1
	ヨーグルト※		ヨーグルト					
19 (金) 昼	ごはん					ごはん		763
	牛乳		牛乳					29.4
	たらの南蛮づけ	たら			たまねぎ	でん粉 砂糖	油	3
	ひじきの炒め煮	竹輪	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	
22 (月) 昼	ハムカツバーガー (バーガーパン ハムカツ ソース)	ハム				コッペパン パン粉 でん粉	油	736
	牛乳		牛乳					24.1
	ジャーマンポテト	ウインナー ベーコン		パセリ にんじん	たまねぎ たまねぎ セロリ キャベツ こし	じゃがいも	バター	3.8
	マカロニと野菜のスープ					マカロニ	油	

23 (火) 昼	ごはん					ごはん		737
	牛乳		牛乳					30.4
	さんまの煮つけ	さんま				砂糖		2.9
	筑前煮	鶏肉		にんじん きぬさや	ごぼう れんこん	さといも こんにやく 砂糖	油	
	若竹汁	豆腐	わかめ	みつば	たけのこ しめじ	ふ		
いちごクレープ※	豆乳				でん粉 砂糖	油		
24 (水) 昼	カレータンめん (ソフトめん カレータンめんスープ)	豚肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きくらげ	ソフトめん 小麦粉 でん粉	油	742
	牛乳		牛乳					27.3
	厚焼き玉子	卵				砂糖		3.1
フルーツゼリー和え					砂糖			
25 (木) 昼	ごはん					ごはん		882
	牛乳		牛乳					24.2
	白身魚フライ (ソース)	たら				パン粉	油	2.6
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう		油 ごま	
豆乳入り野菜のみそ汁	豆乳		にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ	さといも	油		
26 (金) 昼	ごはん					ごはん		798
	牛乳		牛乳					31
	豚肉の生姜焼き	豚肉			にんにく しょうが		ごま油	2.9
	菜の花和え	卵		ほうれんそう なばな			ごま	
けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも こんにやく	ごま油		
30 (火) 昼	ごはん					ごはん		773
	牛乳		牛乳					32.2
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		2.7
	いりごま和え			ほうれんそう にんじん	にもやし キャベツ		ごま ごま油	
ピリ辛みそ汁	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ にんにく しょうが				