



令和6年度4月

学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	おもな材料 (さいりょう)						栄養量 (えいようりょう)				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1kcal	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをとどのえる食品		エネルギーのもとになる食品						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
9	火	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) わかめスープ オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん	もやし しめじ	米	油	648	28.7	23.4	2.3	
			豚肉	わかめ	ほうれん草	にんにく しょうが	砂糖	ごま	820	34.8	27.5	2.9	
			生揚げ			ねぎ	春雨	ごま油					
			なると			オレンジ							
10	水	丸パン 牛乳 照り焼きチキンパティ フレンチサラダ 春野菜のポトフ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油	640	24.8	28.1	2.4	
			ハム		ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋		852	31.9	34.6	3.0	
			豚肉			大根 玉ねぎ							
						レモン							
11	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ツナサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米 麦	油	700	24.7	20.0	2.3	
			まぐろフレーク	チーズ		しょうが	じゃが芋	ドレッシング	899	30.9	24.3	3.1	
						キャベツ きゅうり	パンナコッタ						
						枝豆 にんにく							
12	金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 おひたし 大根のみそ汁	豚肉 みそ	牛乳	小松菜	しょうが ねぎ	米	油	654	23.5	20.5	2.4	
			かまぼこ		にんじん	グリーンピース	じゃが芋		861	29.6	25.5	2.9	
			油揚げ			キャベツ	砂糖						
			豆腐			大根 もやし	でん粉						
15	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	米 でん粉	ごま	672	27.8	22.4	1.8	
			豆腐		にら	きゅうり しょうが	しゅうまいの皮	ごま油	885	35.6	27.8	2.5	
						たけのこ にんにく	春雨	油					
						しいたけ ねぎ	砂糖						
16	火	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 切干大根のベーコン煮 若竹汁	いか	牛乳	にんじん	切干大根 ねぎ	米	油	655	22.8	19.1	2.5	
			ベーコン	わかめ		しいたけ 枝豆	砂糖		830	27.9	22.8	3.2	
			さつま揚げ			たけのこ	じゃが芋						
			生揚げ みそ										
17	水	小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば 大根サラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	黒糖パン	油	658	25.4	20.1	2.7	
			なると	ヨーグルト	ピーマン	大根	焼きそば麺	ドレッシング	831	31.2	23.8	3.6	
			ハム		ブロッコリー	きゅうり							
18	木	麦ごはん 牛乳 二色丼(肉そぼろ・炒り卵) からしあえ まろやか豆乳みそ汁	豚肉	牛乳	にんじん	もやし	米 麦	油	654	28.5	20.2	2.5	
			卵 豆腐		ほうれん草	ごぼう	砂糖		834	35.0	23.6	3.2	
			豆乳 みそ			しょうが	じゃが芋						
			かまぼこ			ねぎ							
19	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大豆入りごぼうサラダ 鶏ちゃんこ汁	サバ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米	油	646	25.5	22.4	2.2	
			鶏肉		小松菜	ごぼう ねぎ 大根	でん粉	ドレッシング	821	31.0	26.3	2.8	
			油揚げ			しょうが にんにく							
			大豆			白菜 えのきたけ							
「食育の日」です。かみごたえのある食品をたくさん使った「カミカミ献立」となっています。よくかんで食べると、むし歯や肥満を予防したり、消化吸収が良くなったりします。1口で30回を目標によくかんで食べましょう！													
22	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ 沢煮碗 レモンゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	大根 もやし	米	ごま油	615	24.5	20.1	2.4	
			ちくわ	わかめ		キャベツ たけのこ	ゼリー	ごま	845	30.7	24.0	3.2	
						ごぼう しいたけ							
						りんご にんにく							
23	火	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げとキャベツのみそ炒め 中華スープ	生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ	米	油	669	24.1	23.6	1.9	
			豚肉		ピーマン	たけのこ	砂糖		833	29.8	27.0	2.2	
			鶏肉		小松菜	にんにく もやし	春巻きの皮						
			みそ			きくらげ ねぎ	春雨						
24	水	小さいはちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 花野菜サラダ ヨーグルト	ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	はちみつパン	油	690	26.2	19.3	2.2	
				ヨーグルト	ピーマン	カリフラワー	スパゲティ	ドレッシング	872	31.9	23.5	2.9	
					ブロッコリー	エリンギ							
						にんにく							
25	木	麦ごはん たけのこごはんの具 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ なめこ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ	米	油	640	26.8	18.5	2.8	
			卵	わかめ	菜の花	もやし キャベツ	麦	ごま	817	32.8	21.4	3.3	
			生揚げ			とうもろこし なめこ	里芋						
			みそ			大根 ねぎ	砂糖						
26	金	ごはん 牛乳 アジカツ 梅かつおあえ 肉じゃが	アジ	牛乳	にんじん	もやし	米	油	657	23.9	18.4	1.7	
			かつおぶし		小松菜	キャベツ	じゃが芋		843	29.9	21.7	2.1	
			豚肉		きぬさや	玉ねぎ	砂糖						
						しょうが うめ	パン粉						
30	火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ほうれん草のごまあえ かみなり汁	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう	米	油	622	25.1	20.2	2.3	
			豆腐		ほうれん草	キャベツ ねぎ	砂糖	ごま	797	31.1	23.9	3.0	
			油揚げ			大根 しいたけ							
			なると			グリーンピース							
「かみなり汁」は、雷の多い栃木県の郷土料理です。豆腐を油で炒める時、バリバリと雷のような音がすることからその名がつけました。													
計(15回)						栄養量 (えいようりょう)		小学生 (中学年)	月平均	655	25.5	21.1	2.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。									基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
						中学生			月平均	843	31.6	25.2	2.9
									基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

