



平成29年4月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	三 菜	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					魚・肉・ 卵・大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野 菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	種実類 油脂類			
11 (火)	古代米 赤飯 味噌汁	カツレツ ほうれん草ときのこのソテー マカロニサラダ 祝い大福	マトリス	○	豚肉 卵 ツナ みそ	牛乳 わかめ いりこ	トマト 人参 ねぎ	玉葱・胡瓜 マッシュルーム グリーン・フ・しめじ えりんぎ・キャベツ	米・押し麦 黒米 パン粉・薄力粉 でんぷん	サラダ油 マヨネーズ	848	24.1	24.4
12 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の揚げおろし煮 切干大根の煮付 キャベツのツツのサラダ		○	鯖 練り製品 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	グリーン・フ 生姜・にんにく キャベツ 胡瓜・もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	772	20.2	20.8
13 (木)	鮭ご飯 澄まし汁	豆腐野菜ハンバーグ ジャーマンポテト 菜の花のごまあえ		○	鮭 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	フロccoli 人参 菜の花 ねぎ	玉葱 米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根 じゃがいも	サラダ油 ごま	729	22.4	17.3	
14 (金)	麦ご飯 味噌汁	鶏天 若竹煮 グリーンサラダ		○	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	胡瓜・玉葱 生姜・にんにく レモン・キャベツ グリーン・フ・筍	米・押し麦 とうもろこし	サラダ油	958	36.0	32.0
17 (月)	麦ご飯 澄まし汁	メンチカツ 大根と豚肉の旨煮 唐芋のサラダ		○	メンチカツ	牛乳 わかめ	人参 三つ葉	グリーン・フ 大根 胡瓜	米・押し麦 グリンピース 麩	ごま ソース サラダ油 マヨネーズ	983	29.9	29.4
18 (火)	麦ご飯 かき玉汁	青椒肉絲 焼きビーフン キャベツのサラダ オレンジジュース		○	牛肉 練り製品 ツナ 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ねぎ	玉葱・胡瓜 筍 きくらげ キャベツ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 オリーブオイル ごま油 マヨネーズ	925	35.3	31.1
19 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	鮭ときのこのクリームソース インゲンとエリンギのソテー 筍のおかか和え		○	鮭	牛乳	インゲン 人参 パセリ	しめじ えのき 玉葱・キャベツ 筍	米・押し麦 砂糖・薄力粉 とうもろこし	サラダ油 マーガリン	780	34.6	18.1
20 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス サラダ盛り合わせ ココアプリン		○	牛肉	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉葱・キャベツ レタス 胡瓜	米・押し麦	サラダ油 トマトクetchup ココア	1,139	28.5	41.8
21 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキン南蛮 蓮根の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物		○	鶏肉 卵 練り製品	牛乳 わかめ	人参 かいわれ	玉葱・胡瓜 レモン グリーン・フ	米・押し麦 薄力粉 蓮根 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	1,094	41.0	45.8
27 (木)	高菜ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら しらたきの炒り煮 白菜のおかか和え		○	豚肉 みそ	牛乳 いりこ わかめ	人参 ねぎ	グリーン・フ 高菜・えのき きくらげ 白菜・生姜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油	858	34.0	27.1
28 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンの照り焼き 根菜の煮物 蓮根の梅ドレサラダ オレンジゼリー		○	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 かいわれ ねぎ	サニーレタス 大根 オレンジ	米・押し麦 薄力粉・でんぷん グリンピース 蓮根・コーン	サラダ油 ごま	998	40.3	27.7



ご入学・ご進級おめでとうございます。三陽中学校では、中学生に必要な栄養バランスを考えた一汁三菜給食の提供を行っております。給食では和食の良さを伝えるために、魚・大豆・野菜・海藻類も多く登場します。初めて食べる食材や苦手な食材があるかもしれませんが、まずは一口食べることから始めてください。給食を残さず食べて、元気に楽しく中学校生活を過ごしましょう！

(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	917	31.5	28.7
食事摂取基準(3めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5

