

 2019年4月 給食献立表
 

日 (曜)	主食 一汁 汁物	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 調味料			
11 (木)	古代米赤飯	カツレツ トマトソース ほうれん草ときのこのソテー	○	豚肉	牛乳	ほうれん草	玉葱・胡瓜	米・押し麦	サラダ油・出汁	1,056	40.4	40.2
	味噌汁(豆腐)	マカロニサラダ 祝い大福		卵	わかめ	人参	マッシュルーム	黒米・マカロニ	トマトケチャップ			
12 (金)	鮭ご飯	豆腐野菜ハンバーグ ジャーマンポト	○	豆腐ハンバーグ	牛乳	菜の花	グリーンリーフ	米・押し麦	鮭加工品・コンソメ	898	34.3	23.1
	味噌汁(わかめ)	菜の花のごまあえ		ベーコン	わかめ	人参	玉葱	でんぷん・砂糖	しょう油			
15 (月)	麦ご飯	メンチカツ 大根と豚肉の旨煮	○	メンチカツ	牛乳	人参	大根	米・押し麦	ごま・出汁	898	29.3	23.6
	澄まし汁(三つ葉)	春雨の酢物		豚肉	わかめ	三つ葉	グリーンリーフ	でんぷん・砂糖	ソース・ほうとうまみ			
16 (火)	麦ご飯	青椒肉絲 焼きビーフン	○	牛肉	牛乳	ピーマン・人参	玉葱・キャベツ	米・押し麦	サラダ油・マヨネーズ	918	34.9	31.1
	かき玉汁	キャベツの酢のサラダ		練り製品	ねぎ	ねぎ	筍	砂糖	オリーブソース・出汁			
17 (水)	麦ご飯	銀鮭のきのこクリームソース	○	鮭	牛乳	インゲン	しめじ	米・押し麦・さつまいも	サラダ油・醤油・塩コショウ	901	35.4	24.8
	コンソメスープ	インゲンとトウモロコシのソテー いもいもサラダ ココアプリン			人参	南瓜	マッシュルーム	砂糖・薄力粉	マーガリン・ココア			
18 (木)	麦ご飯	ハヤシライス ごぼうとベーコンの塩炒め	○	牛肉	牛乳	人参	玉葱・胡瓜	米・押し麦	サラダ油	1,054	28.2	37.9
	きのこスープ	グリーンサラダ		ベーコン	海藻		マッシュルーム	砂糖	ハヤシルー			
19 (金)	麦ご飯	チキン南蛮 切干大根の煮付	○	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・胡瓜	米・押し麦	サラダ油	1,092	41.0	44.8
	味噌汁(もやし)	胡瓜とわかめの酢の物		卵	わかめ	ねぎ	レモン・しいたけ	天ぷら粉	しょう油			
25 (木)	高菜ご飯	豚肉の竜田天ぷら しらたきの炒り煮	○	豚肉	牛乳	人参	きざみ高菜	米・押し麦	しょう油	900	33.7	30.9
	澄まし汁(素麺)	オクラのなめたけ和え		かつおぶし	わかめ	オクラ	生姜・なめたけ	天ぷら粉	料理酒・出汁			
26 (金)	麦ご飯	チキンの照り焼き 根菜の煮物	○	鶏肉	牛乳	人参	グリーンリーフ	米・押し麦	しょう油・出汁	944	40.2	27.5
	味噌汁(えのき)	白菜のおかか和え ルツゲン		豚肉	わかめ	ねぎ	大根	蒟蒻・砂糖	ほうとうまみ・ごま			
栄養価平均値									962	35.3	31.5	
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	

栄養価平均値	962	35.3	31.5
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