

# 4月 給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こんだてめい	1献立 - (kcal) たんぱく 質(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (月)	ミルクパン 牛乳 ちゃんごうどん ひじきサラダ	738 27.6	鶏肉 さつまいも	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	白菜 大根 椎茸 きゅうり キャベツ コーン	ミルクパン うどん 三温糖	エッグケア ごま
9 (火)	チャーハン 牛乳 ウィンナーと豆のスープ コーンサラダ	637 23.5	鶏肉 ハム ウィンナー ミックビーンズ	牛乳	人参 ねぎ パセリ	玉ねぎ グリンピース にんにく キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも	ごま油 油
10 (水)	丸パン 牛乳 シュリアンスー プ ハンバーグ(トマト) コールスローサラダ	610 29.4	鶏肉 ハンバーグ ささみ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく きゅうり	丸パン 三温糖	油 エッグケア
11 (木)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	744 23.7	豚肉 ささみ	牛乳 わかめ 海藻	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン	米 ぶちまる君 じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油 オリーブ油
12 (金)	食パン 牛乳 春雨スープ 春巻き バンバンジーサラダ	670 24.9	鶏肉 春巻き ささみ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ しょうが きゅうり もやし	食パン 春雨 三温糖	油 ごま ごま油
15 (月)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめサラダ	689 24.6	豚肉 ささみ	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	ごま オリーブ油
16 (火)	たけのこごはん 牛乳 新玉ねぎのみそ汁 蓮根つくね 五色和え	659 28.4	鶏肉 油揚げ 豆腐 麦みそ つくね	牛乳 わかめ だしりこ	人参 ねぎ いんげん ほうれん 草	たけのこ 玉ねぎ 大根 椎茸 キャベツ きゅうり コーン	米 三温糖	ごま
17 (水)	セルフドッグ 牛乳 ラビオリスープ こんにゃくサラダ	650 27.5	ウィンナー 豚肉 ささみ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく もやし きゅうり こんにゃく	コッペパン 三温糖 ラビオリ	ごま オリーブ油
18 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ みそけんちん汁 昆布のさっぱり和え	775 28.5	豆腐 鶏肉 かつお節 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 椎茸 にんにく きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 澱粉 小麦粉 三温糖	油 ごま
19 (金)	麦ごはん 牛乳 わかたけ汁 ホキのみそマヨ焼き ごま酢和え	668 31.2	豆腐 竹輪 かつお節 ホキみそ 豆乳	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	たけのこ えのき 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 ぶちまる君 三温糖	エッグケア ごま
21 (日)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス フルーツジュレ	791 22.9	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 黄桃缶 グリンピース みかん缶 パイナップル	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	マーガリン
23 (火)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め	675 28.7	卵 鶏肉 かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 だし昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき キャベツ	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖	
24 (水)	丸パン 牛乳 チキンビーンズ ツナサラダ 豆乳タルト	704 31.5	鶏肉 大豆 ミックビーンズ ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン	丸パン じゃがいも 豆乳タルト	オリーブ油
25 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華和え	707 29.9	豚肉 豆腐 みそ ささみ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり 椎茸	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖	ごま油 油
26 (金)	食パン 牛乳 豆乳シチュー マカロニサラダ	639 25.3	鶏肉 いんげん豆 豆乳 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	食パン 米粉 じゃがいも マカロニ	マーガリン エッグケア
30 (火)	三色そばろごはん 牛乳 豚汁 野菜のごまだれサラダ	642 28.4	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが 枝豆 きゅうり こんにゃく えのき ごぼう もやし キャベツ	米 三温糖 じゃがいも	ごま

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。(エッグケア→ノンエッグマヨネーズです)

※1年生は10日から給食となります。