



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食分 (kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り よ 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 (火)	食パン 牛乳 ちゃんごうどん ツナサラダ みかんジャム	718 28.9	鶏肉 さつま揚げ ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん しいたけ きゅうり キャベツ コーン	食パン うどん 三温糖 みかんジャム	オリーブ油
9 (水)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	747 23.3	鶏肉 ロースハム	牛乳 カットわかめ 海藻ミックス	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 小麦粉	有塩バター 油 オリーブ油
10 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏のからあげ すまし汁 かつおと昆布のあえ物	726 29.1	鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 カットわかめ だし昆布 塩昆布	にんじん 葉ねぎ	にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 小麦粉 澱粉	油
11 (金)	丸パン 牛乳 ハンバーグ (トマト) ラビオリスープ コールスローサラダ	675 31.6	ハンバーグ 鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ おろしにんにく きゅうり	丸パン 三温糖 ラビオリ	卵抜きマヨネーズ
14 (月)	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ スーミータン	721 23.6	ギョーザ ベーコン 生卵	牛乳	にんじん パセリ	もやし きゅうり キャベツ きくらげ たまねぎ コーン	米 ぶちまる君 三温糖 でん粉	いりごま ごま油
山鹿の味 (たけのこのひこずり)								
15 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 たけのこのひこずり けんちん汁	720 26	いわし生姜煮 かつお節 米みそ 絹ごし豆腐 焼き竹輪	牛乳	葉ねぎ にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん	米 ぶちまる君 三温糖	油
16 (水)	ミルクパン 牛乳 トマトスパゲッティ パインサラダ	748 26.8	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトジュース トマトピューレ ダイストマト缶	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり パイン缶	ミルクパン スパゲッティ 三温糖	有塩バター オリーブ油
毎月19日は食育の日 (ふるさとくまさんデー) 山鹿地区								
17 (木)	たけのこごはん 牛乳 ししゃもフライ 豆腐汁 ごま和え	703 29.4	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 ししゃもフライ カットわかめ だし昆布	にんじん いんげん 葉ねぎ	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	米 三温糖	油 いりごま 純ねりごま
18 (金)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 磯和え ひじききくらげふりかけ	689 25	豚肉 かつお節	牛乳 ざみのり 芽ひじき	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	米 ぶちまる君 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	いりごま
20 (日)	ハヤシライス 牛乳 枝豆サラダ	755 25.4	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	バター オリーブ油
21 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	729 32.3	豚ひき肉 木綿豆腐 赤色辛みそ とりさ さみチャンク	牛乳 カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし	米 ぶちまる君 でん粉 三温糖	ごま油 油 いりごま
23 (水)	丸パン 牛乳 白身魚フライ 野菜のスープ煮 かみんこサラダ	777 30.5	ホキフライ ウインナー さきいか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ ごぼう きゅうり きくらげ	丸パン じゃがいも	油 一食タルタル いりごま 卵抜きマヨネーズ
24 (木)	三色そぼろごはん 牛乳 にんじんサラダ 豚汁	706 30.6	鶏ひき肉 たまごそぼろ ツナ 豚肉 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ キャベツ えのき こんにゃく ごぼう	米 三温糖 さといも	オリーブ油
25 (金)	麦ごはん 牛乳 ホキのかば焼き ミックスナッツあえ 白玉すまし汁	743 27.8	ホキ 蒸しかまぼこ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	米 ぶちまる君 三温糖 白玉餅	大豆油 カシューナッツ ピーナッツ いりごま
28 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き おかか和え かきたま汁	750 34.3	鶏肉 かつお節 生卵 蒸しかまぼこ	牛乳 だし昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり えのき	米 ぶちまる君 マーマレード 三温糖 澱粉	
30 (水)	丸パン 牛乳 トンカツ 野菜のツナマヨあえ ポトフ	732 31	ローストンカツ ツナ 鶏肉 ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ もやし たまねぎ にんにく	丸パン じゃがいも	油 卵抜きマヨネーズ