

4月 給食献立表

日光市立小林中学校

日 曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
10月	フィッシュバーガー 牛乳 クリームシチュー さくらゼリー	白身魚フライ 牛乳 鶏肉	コッペパン サラダ油 じゃがいも バター ベשמメルソース さくらゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	775	31.1	26.0	3.00
11火	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 磯和え みぞ汁	牛乳 ハンバーグ のみのり 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	ご飯 砂糖 でん粉 白いりごま	だいこん すりおろしりんご しょうが ほうれん草 りょくどうもやし にんじん ねぎ	820	32.4	22.7	3.00
12水	黒パン 牛乳 ミートスパゲティ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ロースハム	黒パン スパゲッティニ サラダ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト きゅうり だいこん	815	32.1	27.9	2.50
13木	ご飯 牛乳 納豆 もみ漬け 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ご飯 白いりごま じゃがいも サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく しらたき いんげんまめ	800	26.3	16.7	2.00
14金	ご飯 ポークカレー 牛乳 海草サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻ミックス わかめ ヨーグルト	ご飯 じゃがいも サラダ油 カレーフレーク カレー ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご キャベツ きゅうり コーン	891	25.7	23.5	3.30
17月	赤飯 牛乳 鶏から揚げ ごぼうサラダ すまし汁 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 豆腐 なると ゆば わかめ	赤飯 でん粉 サラダ油 お祝いクレープ	しょうが ごぼうサラダ にんじん きゅうり コーン ねぎ	962	24.2	31.9	3.40
18火	ご飯 牛乳 さばの味噌焼き 五目ひじき煮 田舎汁	牛乳 さば味噌漬け ひじき 大豆 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 さといも	にんじん こんにゃく しらたき ごぼう だいこん はくさい ねぎ	827	29.1	25.7	2.70
19水	[地産地消献立:アスパラガス] コッペパン セレクトジャム 牛乳 オムレツ グリーンサラダ 肉団子スープ	牛乳 オムレツ ミートボール	コッペパン ドレッシング 緑豆はるさめ ちルドチョコ マーシャルビーンズ いちごジャム	アロココリー アスパラガス きゅうり コーン にんじん はくさい	759	25.8	35.1	3.20
20木	ご飯 牛乳 てんぐにらまんじゅう ナムル 麻婆豆腐	牛乳 てんぐにらまんじゅう 豚肉 豆腐	ご飯 ドレッシング 白いりごま サラダ油 ごま油	ほうれん草 にんじん りょくどうもやし ねぎ たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく	846	33.2	24.7	2.30
21金	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごま酢和え 筑前煮	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 角揚げ	ご飯 砂糖 すりごま さといも サラダ油	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく ほししいたけ さやえんどう	820	32.2	19.5	2.60
24月	コッペパン 牛乳 メンチカツ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン ビーンズミックス チーズ	コッペパン サラダ油 ドレッシング バター じゃがいも マカロニ	アロココリー いんげん きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン ニンニク にんじん たまねぎ キャベツ トマト	781	30.2	30.2	3.20
25火	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め わかめスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	ご飯 サラダ油 はちみつレモンゼリー	にんじん たまねぎ 青ピーマン しょうが ねぎ	854	29.4	21.6	2.80
26水	コッペパン 牛乳 焼きそば こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 紫いかり ちくわ わかめ	コッペパン 中華めん サラダ油 ドレッシング	にんじん キャベツ こんにゃく きゅうり コーン	728	30.9	21.6	3.70
27木	ご飯 牛乳 さわらのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物 とさんご汁	牛乳 さわら 油揚げ 豚肉 わかめ 味噌	ご飯 ごま油 サラダ油 じゃがいも バター	ねぎ 切り干し大根 にんじん ほししいたけ どうもろこし りょくどうもやし ねぎ にんにく しょうが	819	31.7	22.7	3.00
28金	三色丼 牛乳 五目みぞ汁	鶏肉 卵 牛乳 生揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 すりごま 白いりごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 だいこん にんじん	832	32.3	25.4	3.10

*仕入れの状況により、急遽メニューが変更になる場合もありますので、御了承ください。



4月の給食目標 協力して準備をしよう

新年度の給食が始まります！

給食当番の人は仕事を分担して、準備をしましょう。

給食当番以外の人も、協力できることはありませんか？みんなで協力して準備をしましょう。

*中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

