



# 4月 給食献立表



日光市立小林中学校

日 曜	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実				
8 月	フィッシュサンド(白身魚フライ・キャベツ) 牛乳 マカロニのクリーム煮	白身魚フライ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ	サラダ油 バター ベシャメルソース	830	33.6	31.6	2.6
9 火	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め ためき汁	豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが にんにく おぎ こんにゃく だいこん しいたけ	ご飯 片栗粉 さといも	サラダ油	746	25.9	20.4	2.5
10 水	【お祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 大阪漬け すまし汁 お祝いクレープ	鶏肉 はんぺん	牛乳 わかめ		しょうが たけのこ きゅうり だいこん ねぎ	赤飯 片栗粉 お祝いクレープ	サラダ油	867	29.7	21.6	2.8
11 木	ご飯 牛乳 納豆 野菜のおひたし 春キャベツ入り肉じゃが	納豆 油揚げ かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	もやし たまねぎ キャベツ しらたき	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	838	30.5	20.5	2.2
12 金	ご飯 牛乳 家常豆腐 餃子ロール 春雨サラダ	豚肉 生揚げ 赤みそ ハム 餃子ロール	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ おぎ にんにく きゅうり	ご飯 砂糖 はるさめ	サラダ油 ごま ドレッシング	880	28.1	27.4	2.8
15 月	コッペパン 牛乳 焼きそば 大豆のサラダ	豚肉 いか ちくわ 水煮大豆	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 中華麺	サラダ油 マヨネーズ	790	33.7	27.1	2.9
16 火	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ じゃこサラダ むらくも汁	ハンバーグ 油揚げ 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ドレッシング	841	30.6	25.9	3.2
17 水	コッペパン 牛乳 トマトオムレツ 花野菜サラダ 大根のポトフ チョコレートジャム	トマトオムレツ 豚肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン カリフラワー キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも チョコレートジャム	ドレッシング	799	28.8	30.5	3.2
18 木	【日光市ごはん献立の日】 ご飯 牛乳 さばスタミナ焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	さばスタミナ漬 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 白菜 だいこん おぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	833	29.5	23.8	2.4
19 金	ご飯 牛乳 千金カレー ツナサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ 県産ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 カレールー ドレッシング	890	27.9	23.2	3.3
22 月	【地産地消献立：アスパラ】 コッペパン 牛乳 千金のチーズ焼き アスパラガスのサラダ ミネストローネ	千金のチーズ焼き ベーコン ビーンズミックス	牛乳 粉チーズ	グリーンアスパラ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング バター	808	33.6	29.2	3.2
23 火	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 切干し大根煮 どさんこ汁	太巻卵 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	切り干し大根 おぎ しいたけ コーン もやし しょうが にんにく	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	793	26.3	20.9	2.7
24 水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー 肉団子 国産レモンゼリー	鶏肉 肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	コッペパン レモンゼリー じゃがいも	バター ベシャメルソース	711	28.7	26.0	2.3
25 木	ご飯 牛乳 海のおかず国産マグロカツ 五目ひじき煮 けんちん汁	マグロカツ 水煮大豆 鶏肉 さつまいも 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん 白菜	ご飯 砂糖 さといも	サラダ油 ごま油	854	30.1	23.8	2.8
26 金	ご飯 牛乳 三色丼 田舎汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく おぎ	ご飯 砂糖	サラダ油	814	31.8	24.9	2.6
30 火	セルフドッグ(ソーセージ・ポイルキャベツ) 牛乳 ちゃんぽん麺	ソーセージ 鶏肉 豚肉 いか なるど	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし 白菜 しょうが	コッペパン 中華麺	サラダ油	791	31.7	35.2	3.4

※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