

4月分給食献立予定表

(中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (水)		ミルクパン	マナーの日 かぼちゃグラタン だいこんサラダ ポークビーンズ	870 30.9 31.7 3.5	ぶた肉 大豆 グラタン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん	パン じゃがいも 砂糖	油
9 (木)		ごはん	春巻き ホイコーロー エビボール入りわかめスープ	821 27.2 23.4 2.9	春巻き ぶた肉 えび団子 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれんそう	ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん かたくり粉	油 ごま ごま油
10 (金)		赤飯 ごま塩	入学・進級お祝い給食・春を感じる給食 銀だらの照り焼き 菜の花のからしあえ 春のみそ汁 さくらゼリー	797 30.3 23.1 3.2	銀だら あさり みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	菜の花 こまつな にんじん	ねぎ	赤飯 砂糖 さくらゼリー	ごま
13 (月)		麦ごはん	野菜かき揚げ 天井のたれ もやしとこまつなのおひたし どさんこ汁	809 23.5 21.6 2.95	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし コーン	ごはん 麦 じゃがいも	ごま 油 バター
14 (火)		ごはん	ポークしゅうまい (3) もやしのナムル セルフ中華丼 (うずら卵抜き)	836 38.3 21.2 3.2	しゅうまい ぶた肉 えび	牛乳	こまつな にんじん	もやし 白菜 しいたけ たけのこ グリーンピース	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま ごま油
15 (水)	★	バター ロール	★スペイン風オムレツ 野菜のパスタサラダ ビーンズシチュー	880 38.1 35.2 3.7	オムレツ とり肉 いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン 枝豆 しめじ たまねぎ	パン マカロニ	バター
16 (木)		ごはん	アジフライ ソース ひじきの炒め煮 かんぴょうのみそ汁	794 29.1 21.2 3.1	アジフライ とり肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ ねぎ かんぴょう	ごはん 砂糖	油
17 (金)		ごはん	ハンバーグケチャップソースかけ フレンチサラダ コーンスープ	865 30.3 23 2.9	ハンバーグ ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖	油
20 (月)		麦ごはん	さんまのうめ煮 白菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	786 27.3 21.5 2.8	さんま かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし 白菜 たまねぎ ねぎ	ごはん 麦 じゃがいも	
21 (火)		ごはん	ササミチーズフライ きゅうりのゆかりあえ おにしめ	786 29 17.8 3.3	ササミフライ さつま揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ゆかり	きゅうり だいこん キャベツ ごぼう しいたけ	ごはん さといも	油 ごま
22 (水)		米粉パン	焼きそば 肉団子スープ	808 35 26 4.7	ぶた肉 肉団子	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米粉パン 中華麺 はるさめ	
23 (木)	★	ごはん	★五目厚焼卵 じゃがいものそばろ煮 ゆばとわかめのみそ汁	804 30.7 21.5 2.6	厚焼卵 ぶた肉 とうふ みそ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油
24 (金)		ナン	リクエスト給食 (明中) ブロッコリーサラダ キーマカレー ミネストローネスープ いちごクレープ	775 33.2 27.4 2.7	牛肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しょうが グリーンピース	ナン マカロニ	油 バター
27 (月)		麦ごはん	さばのみそ煮 小松菜と油揚げのごま炒め けんちん汁	806 31 21.6 2.8	さば とうふ みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 麦 砂糖 さといも	油 ごま ごま油
28 (火)	★	ごはん	★酢豚 ワンタンスープ アセロラゼリー	845 30.2 20.3 2.6	ぶた肉 とり肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	ごはん かたくり粉 砂糖 ワンタン	油
30 (木)		ごはん	かみかみ給食 きびなごのカリカリフライ (3) ごまみそあえ 揚げボールと野菜のうま煮	752 25 14.8 2.6	揚げボール みそ	牛乳 きびなご	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま



◎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23.0g、塩分2.5g
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。
 ※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

献立詳細表と内容等が変更になった料理についてお知らせします
 4/15・・・ビーンズシチューからブロッコリーを抜きました。
 4/17・・・フレンチサラダのコーンをにんじんに替えました。
 4/20・・・「さんまのうめ煮」(アレルゲン：小麦・大豆)を提供します。
 4/24・・・「みかんクレープ」(アレルゲン：大豆)を「いちごクレープ」(アレルゲン：大豆)に替えました。