

4 月 予 定 献 立 表

平成23年

白岡町（中学校）

日	曜	献 立 名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
12	火	チーズパン	牛乳	キャベツとトマトのスープ カスタードプリン	パン でん粉	牛乳 ハム 卵 カスタードプリン	トマト キャベツ たまねぎ	774		27.8
13	水	ツイストパン	牛乳	肉団子のケチャップあん② ワンタンスープ	パン ワンタン皮	牛乳 鶏肉 肉団子	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 干ししいたけ にら	742		29.7
14	木	たまごパン	牛乳	ポーグストロガノフ ハーフ黄桃	パン バター ハヤシルウ 砂糖 クリーム	牛乳 豚肉	エリンギ しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト もも	782		26.5
15	金	あんかけ焼きそば	牛乳	ワカメおにぎり 煮卵	中華麺 おにぎり ごま油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 イカ エビ かまぼこ 卵	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ 干ししいたけ にんにく こんにゃく	731		28.5
18	月	バターロール	牛乳	中華コーンスープ ツインソースクレープ	パン でん粉 ツインソースクレープ	牛乳 卵 鶏肉	にんじん たまねぎ とうもろこし	836		28.3
19	火	サンドパン	牛乳	スクランブルオムレツ コンソメスープ	パン チョコクリーム じゃがいも	牛乳 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	699		22.3
20	水	ソフトフランスパン (いちごジャム)	牛乳	コーンシチュー パイ	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも ジャム	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし パイン	692		21.7
21	木	こどもパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 野菜スープ	パン	牛乳 豚肉 ベーコン ハンバーグ	レタス キャベツ にんじん パセリ	796		32.4
22	金	ナン	牛乳	トマトのキーマカレー ピーチゼリー	ナン 油 バター カレールウ ゼリー	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし なす トマト パセリ	675		28.8
25	月	はちみつパン	牛乳	スパゲティミートソース ヨーグルト	パン 油 スパゲティ	牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー パセリ 干ししいたけ トマト	966		35.1
26	火	食パン (ツナマヨネーズ)	牛乳	スコッチエッグやさいあんかけ ワカメスープ	パン マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ワカメ 豆腐 ツナ	たまねぎ エリンギ トマト にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	754		29.1
27	水	スクールメロン	牛乳	ほうれんそうのスープ バナナ	パン 春雨	牛乳 鶏肉	にんじん とうもろこし ほうれんそう もやし バナナ	666		20.5
28	木	きつねうどん	牛乳	きつねうどん汁 サバのみそ煮	うどん 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ なると サバ みそ	ほうれんそう にんじん 長ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	742		32.0
基準栄養量								850		28.0
平均栄養量								758		27.9

◎ はしは、毎日持ってきてきましょう。

◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

☆ 計画停電の影響を考慮して献立を作成していますが、停電の実施状況によって献立の変更が予想されます。
 ☆ 停電エリアの関係で学校別の対応になります。献立内容に違いがでることもある事をご了承ください。

☆ 地震の影響で材料入荷に影響がでています。急な変更等がある事をご了承ください。

がんばれ 東北！

がんばろう日本！！

