

4月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名		主な材料とその働き			kcal	タンパク質	
		主食	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
12	月	バターロール	牛乳 ツナとポテトのグラタン チンゲン菜のスープ みかんゼリー	パン ジャがいも バター 油 小麦粉 春雨 ゼリー	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 豆腐	玉ねぎ グリンピース 人参 チンゲン菜	821	28.7	
13	火	チャーハン	牛乳 チーズはんぺんフライ ビーフンのスープ バナナ	ごはん 油 ごま油 小麦粉 油 パン粉 ビーフン	牛乳 焼き豚 卵 チーズ はんぺん 豚肉	玉ねぎ にんにく とうもろこし 人参 干しいたけ キャベツ にら バナナ	895	32.0	
14	水	ライ麦食パン チョコクリーム	牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き ミネストローネ 野菜サラダ	パン チョコクリーム パン粉 マヨネーズ コーンフ레이크 ジャがいも 油 マカロニ ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	人参 玉ねぎ 干しいたけ にんにく トマト パセリ フロccoliー とうもろこし キャベツ	829	32.4	
15	木	豚丼	牛乳 かぼちゃコロケ ミモザあえ	ごはん 砂糖 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ えのきだけ 人参 しらたき かぼちゃ もやし 小松菜	882	32.8	
16	金	しょうゆラーメン	牛乳 真珠蒸し フルーツポンチ	中華めん もち米 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 わかめ	もやし とうもろこし 人参 長ネギ 生姜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ みかん 黄桃 バイン	839	30.7	
19	月	わかめごはん	牛乳 鶏肉の唐揚げ② はんぺんのすまし汁 肉じゃが	ごはん でん粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 はんぺん	生姜 人参 大根 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ しらたき	854	32.7	
20	火	チーズパン	コーヒー ミルク 焼きそば イカのチリソース たまごスープ	パン 中華めん 油 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 イカ ベーコン 卵	人参 ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	889	38.2	
21	水	ごはん のりふりかけ	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 豚汁 ごまあえ	ごはん マヨネーズ ごま 砂糖 ジャがいも	牛乳 鮭 豚肉 のり	玉ねぎ えのきだけ キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう 大根 こんにゃく しめじ 長ネギ	820	35.0	
22	木	ぶどうパン	牛乳 白身魚フライ ワンタンスープ アスパラソテー	パン 小麦粉 パン粉 ワンタンの皮 バター	牛乳 鶏肉 太刀魚 ベーコン	人参 玉ねぎ もやし にら チンゲン菜 干しいたけ アスパラガス キャベツ とうもろこし	874	32.1	
23	金	カレーライス	牛乳 ほうれん草オムレツ カラフルサラダ	麦ごはん 油 ジャがいも カレールウ バター ドレッシング	牛乳 豚肉 卵 チーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり	862	29.0	
26	月	ごはん	牛乳 和風ハンバーグ さつまだんごスープ ほうれん草とコーンのソテー	ごはん さつまいも でん粉	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐	大根 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 とうもろこし ほうれん草	834	28.8	
27	火	揚げパン	牛乳 ベーコンエッグ せん切り野菜スープ ヨーグルト	パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	869	32.5	
28	水	香の香りごはん	牛乳 鯉のごましょうゆ煮 みそ汁 ポテトサラダ 焼きプリン	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 鯉 豆腐 卵	人参 ふき たけのこ 干しいたけ 大根 えのきだけ キャベツ きぬさや きゅうり とうもろこし	855	38.2	
30	金	きつねうどん	牛乳 ささかまの天ぷら② ごぼうのホットサラダ	うどん 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ラー油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ ささかま 青のり 桜エビ 卵 ひじき	ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ ごぼう 糸こんにゃく とうもろこし	873	34.3	
							基準栄養量	850	28.0
							平均栄養量	857	32.6

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 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。

期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。給食もスタートします。

心も体も大きく成長するためには、健康が第一の条件です。「早寝・早起き・朝ご飯」で、規則正しい食生活を身につけましょう！

食事の基本 あいさつをしよう



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチヤクしてきましょう。

