

4月 予定献立表

高岡市立南星中学校

日	曜	行事等	献立名		食品名						E.エネルギー
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		P.たんぱく質
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F.脂質
8	木		食パン	豚肉のケチャップがらめ カラフルソテー 春雨スープ	豚肉 ベーコン 大豆	わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	きやべつ コーン ねぎ 生姜 本しめじ	食パン 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油	940 kcal 36.7 g 40.5 g
9	金	入学・進級お祝い献立	麦ごはん	カレーライス かにシューマイ(2個) 小松菜の浸し お祝いケーキ	豚肉 かにシューマイ		人参 小松菜	きやべつ たまねぎ	麦ごはん じゃがいも ケーキ	油	801 kcal 23.1 g 18.9 g
12	月		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 小松菜と切り干し大根の浸し みそ団子汁 干しブルーン	揚げ出し豆腐 みそ		人参 小松菜	きやべつ 大根 ねぎ 切り干し大根 本しめじ 干しブルーン	ごはん 砂糖 片栗粉 白玉団子	油 ごま	886 kcal 30.5 g 22.0 g
13	火		食パン	荒挽きウインナー(2本) 豆いろいろサラダ いちごジャム 野菜スープ アップルシャーベット	荒挽きウインナー ベーコン ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆	わかめ	人参 きやべつ きゅうり たまねぎ たけのこ アップルシャーベット	食パン 砂糖 ジャム	ごま マヨネーズ	905 kcal 30.9 g 38.3 g	
14	水		ごはん	赤魚の石垣揚げ 煮豆 きのこ汁 甘夏柑	赤魚 卵 金時豆 絹ごし豆腐		たまねぎ なめこ ねぎ 生しいたけ 本しめじ 甘夏柑	ごはん 砂糖 小麦粉	油 ごま	839 kcal 34.0 g 19.4 g	
15	木	郷土食献立	減量ごはん	ほたるいかの南蛮煮(3匹) 茎わかめのきんぴら いなりうどん ぶどうゼリー	ほたるいか 豚肉 油揚げ 焼きかまぼこ	茎わかめ	人参 いんげん	たまねぎ ねぎ ごぼう	ごはん 片栗粉 こんにゃく 砂糖 干しうどん ゼリー	油	784 kcal 32.1 g 19.4 g
16	金		ごはん	豚肉のジャンロー ほうれん草ときやべつのごま和え みそ汁 オレンジ	豚肉 油揚げ みそ		人参 ほうれん草	きやべつ 大根 たまねぎ ねぎ 生姜 オレンジ	ごはん 砂糖	ごま	779 kcal 32.8 g 21.0 g
19	月	たかおか食19井献立	ごはん	春のカラフル五目丼 青菜のゆば和え みそにらたま汁 ヨーグルト	鶏肉 卵 枝豆 湯葉 みそ	ヨーグルト	人参 ほうれん草 にら	きやべつ たまねぎ 生姜 たけのこ 生しいたけ	ごはん ふ 砂糖 片栗粉	油	791 kcal 34.3 g 20.6 g
20	火		1/2コッペパン	コーンエッグ フルーツ和え ソフト麺のミートソースかけ	卵 豚肉		人参 トマト パセリ	たまねぎ 生姜 コーン マッシュルーム みかん もも りんご パナナ バイリン レーズン	コッペパン 砂糖 片栗粉 ソフト麺	油	916 kcal 33.7 g 20.2 g
21	水		たけのこごはん	鮭のマヨネーズ焼き 小松菜ときやべつの浸し みそ汁 青りんごゼリー	鮭 油揚げ みそ 絹ごし豆腐	わかめ	小松菜	きやべつ ねぎ たけのこ 本しめじ	醤油めし 砂糖 ゼリー	マヨネーズ	780 kcal 35.5 g 22.4 g
22	木		食パン	オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー チーズ	オムレツ 牛肉	チーズ	人参 アスパラガス	きやべつ きゅうり たまねぎ 本しめじ ひらたけ	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン ごま	885 kcal 33.2 g 33.0 g
23	金		ごはん	ふくらぎの甘みそかけ 即席漬け 江戸っ子煮	ふくらぎ 牛肉 大豆 高野豆腐 みそ	昆布	人参	きゅうり 白菜 たけのこ	ごはん 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	901 kcal 38.8 g 31.8 g
26	月		ごはん	鶏肉のみそがらめ 三色浸し 肉じゃが	鶏肉 豚肉 大豆 みそ		人参 小松菜 いんげん	きやべつ たまねぎ 生姜	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	850 kcal 33.1 g 19.3 g
27	火		コッペパン	コロッケ お花畑のサラダ ワンタンスープ ピーチシャーベット	コロッケ 豚肉		人参 ブロッコリー	きやべつ 白菜 ねぎ コーン 干しいたけ ピーチシャーベット	コッペパン ワンタン	油 青じそドレッシング	775 kcal 26.6 g 22.9 g
28	水		ごはん	焼き鯖 ブロッコリーのコーン和え 手作りふりかけ じゃがいものみそ汁 冷凍パイ	塩鯖 みそ	わかめ 干しさくらえび ちりめんじゃこ	人参 ブロッコリー	きやべつ たまねぎ コーン バイリン	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	780 kcal 33.6 g 21.0 g
30	金		ごはん	ししゃものフリッター(2匹) きやべつ生姜和え 厚揚げと野菜のうま煮 納豆	ししゃものフリッター 鶏肉 厚揚げ 納豆	昆布	人参	きやべつ ふき きゅうり 生姜 たけのこ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 銀杏	832 kcal 30.9 g 23.9 g

お知らせ

8日(木)・・・入学式、2,3年生給食開始

9日(金)・・・1年生給食開始