



令和4年 4月 献立予定表

中学校 C

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ物
8日 (金)	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③小松菜とキャベツのソテー ④すまし汁 ⑤牛乳	②さば みそ ④わかめ	⑤牛乳	③④にんじん ③こまつな	②しょうが ③キャベツ ④ねぎ たまねぎ えのきたけ	①ご飯 ②砂糖 ④麩	③油	743 28.7
11日 (月)	①麦ご飯 ②豚肉の香味ソース炒め ③キャベツの煮浸し ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②豚肉 ③油揚げ ④打ち豆 みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	②たまねぎ しょうが レモン果汁 ③キャベツ ④だいこん ②ねぎ	①ご飯 麦 ④さつまいも	②油	811 32.0
12日 (火) 歯(は)のツッピン 給食の日	①ご飯 ②豚肉と中揚げのみそいため ③ごま和え ④いり煮干し ⑤牛乳	②豚肉 厚揚げ みそ	④煮干し ⑤牛乳	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが ③もやし	①ご飯 ②③砂糖	②油 ③ごま	770 31.1
13日 (水)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③肉じゃが ④青菜のじゃこ炒め ⑤牛乳	②卵 【小麦 大豆】 ③豚肉	④ちりめんじゃこ ⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん ④こまつな	③たまねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ②てん粉 ③じゃがいも	②大豆油 ③④油	812 30.0 ③こんにゃく
14日 (木)	①コッペパン ②ポークコロッケ(●ソース) ③ミネストローネスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン 白いんげん豆	⑤牛乳	③トマト(缶) ③にんじん	②③たまねぎ ③キャベツ セロリ にんにく ④みかん(缶) パイナップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも 水あめ でん粉 小麦粉 パン粉【大豆】 とうもろこしの粉 ②●砂糖 ③麦	②③油 ②ラード	888 26.4
15日 (金)	ツナそぼろ丼 (①ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ)) ③切干しだいこんとひじきの炒め煮 ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	●まぐろ ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④豆腐	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ③切干しだいこん ④えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖	②③油 ●米油	765 28.3

※ [] はその他の食べ物です。 ※ 【 】 は、アレルギーです。 ※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。
 ※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 ※ ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

27日 (水)	減塩和風ドレッシング	食用植物油、たまねぎ、糖類(砂糖、水あめ)、たんぱく加水分解物、醸造酢、還元水あめ、発酵調味料、プルーン、かつお節エキス、にんにく、魚醤、酵母エキス、酵母エキスパウダー、赤ピーマン、きのごエキス、しょうが、増粘剤(キサンタンガム)、水
------------	------------	---

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	807kcal	30.1g	21.9g	118.2g	2.9g

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(ハナエチゼン) 麦 豆腐 チキンカツ です。



日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I値キ-(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
18日 (月)	①麦ご飯 ②ポークしゅうまい ③ホイコーロー ④春雨スープ ⑤牛乳	②③豚肉 ③みそ	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ④チンゲン菜	②③④たまねぎ ②③しょうが ③にんにく ③たけのこ キャベツ	①ご飯 麦 ②でん粉 パン粉 小麦粉 ③砂糖 ④春雨	③油 ④ごま油	777 27.0
19日 (火)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ナムル ④高野豆腐のすきやき風煮 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ④豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	④にんじん	②梅肉 ③もやし とうもろこし ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②③④砂糖 ②でん粉 ④麩	③ごま油 ごま ④油	803 33.0 ④こんにゃく
20日 (水)	ソフト麺ミートソースかけ 〔①ソフト麺 ②ミートソース〕 ③キャベツとエリンギの炒め物 ④パイナップル ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	②③にんじん ②トマトピューレー	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ エリンギ ④パイナップル(缶)	①ソフト麺	②③油 ②ハヤシルウ 【小麦】	780 28.9
21日 (木)	①コッペパン ②ししゃもフリッター ③ピーファン入り野菜炒め ④洋風スープ ⑤牛乳	②ししゃも ③豚肉	⑤牛乳	③④にんじん ③ピーマン	③④たまねぎ ③キャベツ ④はくさい セロリ	①パン【乳 大豆】 ②小麦粉 でん粉 ③ピーファン ④じゃがいも	②③油 ②パーム油	774 30.5
22日 (金)	ソースチキンカツ丼 〔①ご飯 ②ソースチキンカツ(●ソース)〕 ③青菜とキャベツのおかか炒め ④みそ汁 ⑤お祝いいちごゼリー ⑥牛乳	②鶏肉 大豆粉 ③かつお節 ④油揚げ みそ	⑥牛乳	③こまつな ④にんじん	③キャベツ ④たまねぎ まいたけ ⑤いちご果汁 クランベリー果汁 ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 ④じゃがいも ●⑤砂糖	②③油	892 34.4
25日 (月)	①ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③ツナとにんじんの炒り煮(●まぐろ) ④みそ汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ●まぐろ ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③にんじん ④こまつな	②しょうが にんにく ④たまねぎ しめじ	①ご飯 ②砂糖	●米油 ③油	831 32.5 ②こんにゃく
26日 (火)	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③にらともやしの炒め物 ④ミニトマト ⑤牛乳	②豚肉 みそ 豆腐	⑤牛乳	②にんじん ③にら ④ミニトマト ②ねぎ	②しょうが にんにく たまねぎ ③もやし	①ご飯 ②砂糖 でん粉	②油 ③ごま油	768 29.2
27日 (水)	カレーライス 〔①麦ご飯 ②カレーシチュー〕 ③ほうれん草と切干しだいこんの和風サラダ (●減塩和風ドレッシング) ④味付け煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ③ほうれん草	②たまねぎ しょうが にんにく ③切干しだいこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖	②油 カレールウ 【小麦 りんご】 ●減塩和風 ドレッシング	847 26.7
28日 (木)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップソース ④キャベツのカレー風味ソテー ⑤米粉のポタージュ ⑥牛乳	②豚肉 ⑤鶏肉 チーズ	⑤⑥牛乳	⑤にんじん チンゲン菜	④キャベツ ⑤たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ②③砂糖 ②でん粉 ⑤じゃがいも 米粉	④油 ⑤生クリーム	850 32.5
29日 (金)	昭和の日							

※ [] はその他の食べ物です。 ※ [] は、アレルギーです。 ※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。
 ※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 ※ ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。