



# 令和5年 4月 献立予定表

中学校BC

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
10日 (月)	①ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③キャベツと小松菜の炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ④豆腐 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが にんにく ③キャベツ ④えのきたけ はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④じゃがいも	③油	747 27.7 ②こんにゃく
11日 (火)	①麦ご飯 ②揚げと野菜の中華風煮 ③ツナとにんじんの炒り煮(●ツナ) ④フルーツミックス ⑤牛乳	②厚揚げ 豚肉 ●まぐろ	⑤牛乳	②③にんじん	②たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉	②ごま油 ②③油 ●米油	808 25.7
12日 (水)	①ご飯 ②高野豆腐のすきやき風煮 ③白菜の煮浸し ④昆布の佃煮 ⑤牛乳	②豚肉 凍り豆腐 ④こんぶ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	②にんじん ③こまつな ②ねぎ	②たまねぎ えのきたけ ③はくさい	①ご飯 ②麩 ②④砂糖 ④水あめ	②油	716 25.5 ②こんにゃく
13日 (木)	大豆入りドライカレーサンド (①コッペパン ②大豆入りドライカレー) ③洋風スープ ④炒り煮干し ⑤牛乳 歯(は)ツピー 給食の日	②大豆 豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん	②③たまねぎ ③はくさい セロリ	①パン【乳 大豆】 ②小麦粉 ③じゃがいも	②油	748 31.7
14日 (金)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③れんこんサラダ (●焙煎ごまドレッシング) ④すまし汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ④豆腐	⑤牛乳	④こまつな にんじん	②梅肉 ③れんこん キャベツ とうもろこし ④しめじ たまねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖	●焙煎ごまドレッシング 【大豆 小麦 ごま】	735 27.1

※ [ ] 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。  
 ※ 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。  
 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

14日 (金)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油 砂糖類(ブドウ糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でんぷん 増粘剤(キサンタンガム)
20日 (木)	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 ブルーン 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 きのことエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)

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
	785kcal	28.0g	20.2g	118.7g	2.7g

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(いちほまれ) 麦 大豆 豆腐 チキンカツ 米粉 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		エネルギー(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)	
17日 (月)	①ご飯 ②ミートボールの甘酢あんからめ ③肉じゃが ④青菜の炒め物 ⑤牛乳	②③豚肉 ②鶏肉【大豆】	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	②③たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②パン粉 でん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	②ラード ③油 ④ごま油	860 33.2 ③こんにゃく
18日 (火)	ねぎ塩豚丼 (①ご飯 ②豚丼の具 ③野菜の中華スープ ④ミニトマト ⑤味付け煮干し ⑥牛乳)	②豚肉	⑤煮干し ⑥牛乳	③にんじん にら ④ミニトマト	②もやし しょうが にんにく レモン果汁 ②③たまねぎ ③キャベツ たけのこ ②ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ⑤砂糖	②ごま油	678 25.8
19日 (水)	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシチュー ③野菜のミニソテー ④パインアップル ⑤牛乳)	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん パセリ トマト(缶) ③ピーマン	②たまねぎ にんにく ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②ハヤシルウ【小麦】 ②③油	843 23.3
20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キャベツときゅうりのサラダ (●減塩和風ドレッシング) ⑤米粉のポタージュ ⑥牛乳	②豚肉 ⑤鶏肉	⑤チーズ ⑤⑥牛乳	④⑤にんじん ⑤ほうれんそう	④キャベツ きゅうり ⑤たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 ②③砂糖 ⑤じゃがいも ⑤米粉	●減塩和風ドレッシング ⑤生クリーム	875 33.2
21日 (金)	①ご飯 ②ポークコロッケ ③もやしとにらの炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳	②豚肉【大豆】 ④豆腐 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③にら ③④にんじん	②④たまねぎ ③もやし ④しめじ だいこん	①ご飯 ②じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ とうもろこし 砂糖	②ラード ②③油	801 23.1
24日 (月)	ソースチキンカツ丼 (①ご飯 ②チキンカツ(●ソース) ③キャベツとコーンの炒め物 ④打ち豆汁 ⑤お祝いデザート ⑥牛乳)	②鶏肉【大豆】 ④打ち豆 みそ	⑥牛乳	③こまつな ④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④だいこん はくさい ⑤いちご果汁 クランベリー果汁 ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ●⑤砂糖 ④さつまいも	②③油	860 29.8
25日 (火)	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③ナムル ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉 豆腐 みそ	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ③チンゲン菜 ②ねぎ	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖	②油 ③ごま ごま油	767 30.5
26日 (水)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③煮浸し ④すまし汁 ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②鯖 みそ ④豆腐	⑤のり 青のり 【小麦 大豆】 ⑥牛乳	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③はくさい ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ②⑤砂糖	⑤ごま	768 31.4
27日 (木)	①コッペパン ②ししゃものフリッター ③ジャーマンポテト ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	②ししゃも ③ベーコン	⑤牛乳	③パセリ ③④にんじん	③とうもろこし ③④たまねぎ ④だいこん はくさい	①パン【乳 大豆】 ②小麦粉 でん粉 ③じゃがいも	②パーム油 ②③油	770 28.6
28日 (金)	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー ③キャベツのごま油炒め ④清見オレンジ ⑤牛乳)	②豚肉	⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ ④清見オレンジ	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 油 ③ごま油	801 22.6

※ [ ] 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。  
 ※ 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。  
 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。