



4月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価			
		主食	牛乳	おかず	【赤】主に体の組織をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	総分相当量(g)			
7	金	ごはん	○	豚キムチ并 カラフルサラダ りんご	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー 赤パプリカ	にら 白菜 カリフラワー 黄パプリカ	玉ねぎ もやし りんご	米 砂糖	サラダ油 ドレッシング ごま ごま油	790	29.9	2.37
10	月	ごはん	○	春巻き もやしサラダ 麻婆豆腐 お祝いゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 きゅうり 長ねぎ にんにく	もやし たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	米 ゼリー でんぶん 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま サラダ油	909	29.1	2.82	
11	火	ごはん	○	モウカサメ 磯和え 五目炒め煮 みかんゼリー	モウカサメ 鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれん草	こんにゃく しめじ えのきたけ	米 さといも 砂糖 ゼリー	サラダ油	795	33.8	2.81	
12	水	ごはん	○	ささみフライ マヨおひたし じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ ハム みそ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ もやし	米 じゃがいも パン粉	大豆油 ドレッシング	789	29.7	2.62	
13	木	テーブルロール	○	ハンバーグデミソース ツナサラダ ポトフ	豚肉 鶏肉 ウィンナー ツナ	牛乳	人参 パセリ	キャベツ かぶ レモン汁 きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	802	34.7	3.60	
14	金	ごはん	○	鯖のみそ煮 野菜の塩こうじ炒め すまし汁	サバ 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	大根 キャベツ 玉ねぎ もやし	米 でんぶん 砂糖	サラダ油	812	35.5	2.98	
17	月	ごはん	○	チキンカレー 温野菜サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ りんご にんにく カリフラワー 黄パプリカ	米 じゃがいも	サラダ油 カレールウ ドレッシング	855	26.4	2.74	
18	火	ごはん	○	あじフライ 五目きんぴら かぶのみそ汁 アーモンド	アジ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう 長ねぎ キャベツ かぶ 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 パン粉	大豆油 ごま アーモンド サラダ油	811	29.5	2.56	
19	水	ごはん	○	豚丼 海藻ツナサラダ レモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ えのきたけ もやし しらたき	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ドレッシング	814	32.2	2.76	
20	木	丸パン	○	ハムチーズサンドフライ キャベツサラダ 米粉のクリームシチュー	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも 米粉 パン粉	大豆油 ドレッシング 生クリーム バター	876	31.3	3.68	
21	金	ごはん	○	ホッケの一夜干し 花野菜サラダ(マヨネーズ) 沢煮碗 十勝ヨーグルト	ホッケ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー ほうれん草 人参	カリフラワー ごぼう 干しいたけ	米	マヨネーズ	791	34.8	2.04	
24	月	ごはん	○	野菜コロッケ 大豆磯煮 白玉汁	とり肉 大豆 なた ちくわ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ヨン ながねぎ 干しいたけ	米 さとう じゃがいも 白玉もち パン粉	大豆油 サラダ油	841	27.3	2.6	
25	火	 中学校の給食はありません 												
26	水	ごはん	○	焼きぎょうざ(3ヶ) 八宝菜 豆乳パンナコッタ	豚肉 イカ うずら卵	牛乳	チンゲンサイ 人参 にら	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ たけのこ	米 でんぶん パンナコッタ 小麦粉	サラダ油 ごま油	825	27.0	2.19	
27	木	うどん	○	五目うどん汁 かき揚げ ミントマト ヨーグルト和え	鶏肉 なた 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 春菊 ミントマト	長ねぎ ごぼう 干しいたけ パイン みかん	うどん ぶどうゼリー ナタデココ 小麦粉	サラダ油	784	25.4	3.66	
28	金	ごはん	○	ビビンバ ポテトサラダ パリッシュ	豚肉 ハム	牛乳 カタクチイワシ	人参 ほうれん草 たけのこ 長ねぎ	しょうが にんにく もやし きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油 マヨネーズ	879	35.4	2.92	

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

学校給食摂取基準 830
27.0~41.5
2.5g未満

保護者のみなさまへ

ご入学・ご進級おめでとうございます。

神崎町では、子育て支援策の一環として、学校給食費を無償化しております。

これからも「安心安全でおいしい給食」を目標に給食センター職員一同頑張りますので、よろしくお願いいたします。

