

平成 29 年 4 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表

笠岡市立白石中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						
		赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえるものになる			黄の食品 エネルギーのもとになる	
6 (木)	かやくごはん 牛乳 擬製豆腐 すまし汁 オレンジ	牛乳 ちくわ えび 豆腐	鶏肉 油揚げ 卵	干しいたけ たまねぎ ねぎ	にんじん さやいんげん オレンジ	ごぼう こまつな	米 じゃがいも	砂糖
7 (金)	麦ごはん 牛乳 すき焼き チンゲンサイのあえもの	牛乳 焼き豆腐	牛肉 ハム	たまねぎ えのきたけ もやし	にんじん 白ねぎ	はくさい チンゲンサイ	米 麩 砂糖 糸こんにゃく	麦 油 ごま油
10 (月)	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ フルーツポンチ 	牛乳 寒天	牛肉	にんにく にんじん キャベツ パイン	しょうが グリーンピース コーン	たまねぎ ブロッコリー みかん	米 油 白玉粉 ドレッシング	麦 砂糖 じゃがいも
11 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 からしあえ くるみちりめん 	牛乳 ちくわ ちりめん	鶏肉 かまぼこ	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	ごぼう さやいんげん にんじん	たけのこ こまつな	米 こんにゃく 砂糖	さといも 油 くるみ
12 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げと春キャベツの甘辛炒め煮 千草あえ パナナ	牛乳 厚揚げ いか	豚肉 赤みそ	にんにく にんじん はくさい	しょうが 白ねぎ バナナ	春キャベツ ほうれんそう	米 でんぷん ごま	砂糖 ごま油
13 (木)	スープスパゲティ 牛乳 ごぼうサラダ お祝いクレープ	牛乳 いか	ベーコン えび	たまねぎ マッシュルーム	にんじん ごぼう	チンゲンサイ きゅうり	スパゲティ マヨネーズ	ごま クレープ
14 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ 添え野菜 豆腐汁	牛乳 大豆 豆腐	合挽ミンチ 卵	たまねぎ カリフラワー ねぎ	キャベツ にんじん	ブロッコリー えのきたけ	米 小麦粉 油	でんぷん パン粉
17 (月)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが たこときゅうりの酢の物 りんご	牛乳 たこ	牛肉	たまねぎ きゅうり	にんじん だいこん	さやいんげん りんご	米 じゃがいも 砂糖	麦 つきこんにゃく 油
18 (火)	黒糖パン 牛乳 チキンナゲット ドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ	鶏肉 ウィンナー	キャベツ たまねぎ	にんじん しめじ	たけのこ	黒糖パン 砂糖	油
19 (水)	春のお弁当給食							
20 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース炒め ビーフンソテー わかめスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉 わかめ	たまねぎ ねぎ コーン	にんじん エリンギ ピーマン	黄ピーマン もやし えのきたけ	米 ビーフン	油 砂糖
21 (金)	ごはん 牛乳 さらわの塩焼き ごま酢あえ 根菜汁	牛乳 油揚げ	さわら	もやし たまねぎ	さやえんどう たけのこ	にんじん だいこん	米 砂糖	ごま じゃがいも
24 (月)	五目うどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 梅かつおあえ 甘がらめ	牛乳 油揚げ 青のり 煮干し	鶏肉 ちくわ 糸かつお	にんじん ねぎ しめじ	たまねぎ ほうれんそう	干しいたけ もやし	うどん 小麦粉 砂糖	こんにゃく 油 ピーナッツ
25 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 温野菜 みそ汁	牛乳 豆腐 わかめ	豚肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ コーン	もやし しめじ	米 砂糖	油
26 (水)	米粉パン 牛乳 スペニッシュオムレツ フレンチサラダ レタススープ いちごババロア 	牛乳 寒天	卵 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム こまつな しめじ	じゃがいも カリフラワー 赤ピーマン パセリ	にんじん ブロッコリー レタス いちご	米粉パン 砂糖	油
27 (木)	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 煮浸し 鶏ごぼう汁	牛乳 バター 油揚げ	さけ みそ 鶏肉	たまねぎ さやいんげん にんじん	赤ピーマン はくさい ごぼう	エリンギ こまつな こまつな	米	砂糖
28 (金)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンバンジーサラダ 干しプルーン	牛乳 豆腐 鶏ささみ	合挽ミンチ 赤みそ	にんにく たまねぎ ねぎ 黄ピーマン	しょうが にんじん きゅうり 干しプルーン	たけのこ エリンギ もやし	米 砂糖 ドレッシング ごま油	麦 でんぷん 油

◆◆ 4 月 分 の 栄 養 価 ◆◆
(中学校)

栄養素	単位	摂取目標量	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	平均
エネルギー	Kcal	850	676	749	950	731	764	698	758	764	716	739	838	811	713	778	823	688	757	762
たんぱく質	g	28.0	39.9	30.3	27.9	24.4	31.8	23.0	26.3	29.4	25.7	25.8	30.5	31.7	36.7	32.6	30.6	33.9	33.3	30
カルシウム	mg	420	427	380	314	372	488	387	325	304	385	328	284	408	516	299	444	379	402	379