

平成30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 エネルギーのものになる	
6 (金)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ みしょうかん	牛乳 豆腐 鶏ささみ	合挽肉 赤みそ	にんにく たけのこ ねぎ みしょうかん	しょうが にんじん きゅうり	たまねぎ エリンギ もやし	米 油 でんぶん	麦 砂糖 ドレッシング
9 (月)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 筑前煮 はりはり大根	牛乳 鶏肉	いわしの梅煮 ちくわ	れんこん 干しいたけ こまつな	にんじん さやいんげん きゅうり	ごぼう 切り干し大根	米 油	こんにやく 砂糖
10 (火)	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	牛肉	にんにく にんじん キャベツ もも	しょうが エリンギ コーン りんご	たまねぎ グリーンピース パイン	米 じゃがいも カレールウ	麦 油 ドレッシング
11 (水)	ごはん 牛乳 さけのホイル焼き 五色和え 味噌汁	牛乳 卵 油揚げ	さけ ちくわ みそ	たまねぎ もやし えのき	しめじ ほうれんそう ねぎ	ピーマン にんじん	米 油	バター 砂糖
12 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 きなこ団子	牛乳 厚揚げ わかめ	鶏挽肉 かまぼこ きなこ	かぼちゃ さやいんげん 豆苗	たまねぎ にんじん 干しいたけ	しめじ	米 砂糖	油 白玉粉
13 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ カルツォーネ	牛乳 ミックスビーンズ ハム	合挽肉 ヨーグルト チーズ	たまねぎ しめじ コーン	にんじん グリーンピース コーン	キャベツ きゅうり	スパゲティ 油 ホットケーキミックス	砂糖 ドレッシング 小麦粉
16 (月)	親子丼 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き からし和え	牛乳 卵 糸かつお	鶏肉 ちくわ 粉チーズ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう	にんじん ブロッコリー	干しいたけ はくさい	米 マヨネーズ	砂糖
17 (火)	麦ごはん 牛乳 青椒肉絲 チンゲンサイのナムル パナナ	牛乳 ハム	牛肉	しょうが たけのこ エリンギ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし バナナ	米 油 ごま油	麦 砂糖 でんぶん
18 (水)	わかめごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 卵焼き お祝いデザート	牛乳 鶏肉	わかめ 卵	きゅうり	にんじん	ブロッコリー	米 小麦粉 じゃがいも お祝いデザート	でんぶん 油 マヨネーズ
19 (木)	黒糖パン 牛乳 カボチャのチーズ焼き マリネ 野菜のスープ煮	牛乳 チーズ	ツナ ウインナー	かぼちゃ グリーンピース コーン しめじ	たまねぎ にんじん レモン汁 だいこん パセリ	エリンギ キャベツ だいこん	米 砂糖	油
20 (金)	ごはん 牛乳 さわらのじょうよ蒸し おひたし かき玉汁	牛乳 卵	さわら のり	しょうが にんじん 干しいたけ	はくさい えのき ねぎ	こまつな たまねぎ	米 でんぶん	山芋
23 (月)	麦ごはん 牛乳 擬製豆腐 きんぴら けんちん汁	牛乳 卵 油揚げ	えび さつま揚げ	たまねぎ れんこん ごぼう	干しいたけ にんじん しめじ	グリーンピース さやいんげん ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油	麦 油 こんにやく
24 (火)	米粉パン 牛乳 ポークカツチャトーラ 彩りサラダ ぶどうゼリー	牛乳 チーズ	豚肉	にんにく ピーマン ブロッコリー ぶどう	たまねぎ エリンギ きゅうり	にんじん トマト コーン	米粉パン 砂糖	油
25 (水)	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 もやしの酢の物 赤だし	牛乳 豆腐 赤みそ	さば わかめ	しょうが にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こまつな なめこ	米 じゃがいも	砂糖
26 (木)	おこわ 牛乳 含め煮 甘酢和え オレンジ	牛乳 高野豆腐 刻み昆布	鶏肉 いか	にんじん かぼちゃ さやえんどう	干しいたけ でんぶん キャベツ	グリーンピース れんこん オレンジ	米 砂糖	もち米 こんにやく
27 (金)	ごはん 牛乳 コロッケ 野菜炒め たけのこの味噌汁	牛乳 卵 みそ	合挽肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ	チンゲンサイ たけのこ	もやし しめじ	米 小麦粉 油	じゃがいも パン粉

◆◆ 4 月 分 の 栄 養 価 ◆◆ (中学校)

栄養素	単位	摂取目標量	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	平均
エネルギー	Kcal	820	792	772	898	755	836	835	825	796	890	822	718	763	834	720	729	785	798
たんぱく質	g	30.0	32.3	30.6	28.1	35.9	29.5	33.6	35.8	27.7	26.0	32.9	33.9	32.7	37.8	31.6	23.6	25.0	31.1
カルシウム	mg	450	427	503	348	322	376	442	338	302	295	579	328	411	386	350	388	331	383