



# 令和5年4月予定献立表



牧野中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
10 (月)	2年3年 給食開始	ごはん	鶏肉の照焼き ピーチシャーベットの 茎わかめのきんぴら みそにらたま汁	鶏肉 さつまいも 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん にら	ピーチシャーベットの ごぼう 玉ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖	ごま ごま油	E 753 kcal P 32.4 g F 16.8 g	
11 (火)	1年 給食開始	食パン	なっばコロッケ カラフルソテー ワントンスープ 味付小魚	ベーコン 豚肉	牛乳 小魚	ピーマン 赤黄ピーマン 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	キャベツ	食パン コロッケ サラダ油	油	E 762 kcal P 29.2 g F 28.3 g	
12 (水)	入学進級 お祝い 献立	麦ごはん	肉シューマイ ブロッコリーのコーンあえ カレーライス お祝いゼリー	肉シューマイ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 玉ねぎ	キャベツ コーン	麦ごはん	じゃがいも ゼリー	E 819 kcal P 23.8 g F 19.9 g	
13 (木)	地場産品 献立	減量 ごはん	焼き鯖 ぶどうゼリー ほうれん草のごまみそあえ いなりうどん	塩鯖 味噌 油揚げ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	キャベツ 本しめじ	減量ごはん ゼリー 砂糖	ごま	E 894 kcal P 39.0 g F 29.2 g	
14 (金)		ごはん	ふくらぎの甘みそかけ 即席漬け 肉じゃが	ふくらぎ 味噌 豚肉	牛乳	生姜 人参 白菜 胡瓜 いんげん 玉ねぎ	生薑 白菜 胡瓜	ごはん でんぶん こんにやく	油	E 889 kcal P 30.8 g F 27.1 g	
16 (日)	授業参観 PTA総会	ごはん	ししやものフリッター 三色ナムル 江戸っ子煮 ひじきふりかけ	ししやもフリッター ひじきふりかけ 牛肉 大豆 高野豆腐 昆布	牛乳	ほうれん草 人参 たけのこ 干し椎茸	キャベツ	ごはん ごま ごま油	油	E 890 kcal P 36.9 g F 31.9 g	
17 (月)	<b>緑 替 休 業 日</b>										
18 (火)		1/2コッペ パン	コーンエッグ フルーツあえ ソフト麺のミートソースかけ	卵 豚肉	牛乳	トマト 人参 バセリ	コーン りんご パイン みかん もも レズン パナ 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン でんぶん ソフト麺 砂糖	サラダ油	E 912 kcal P 33.9 g F 20.3 g	
19 (水)	たかおか 食19井 地場産品 献立	ごはん	春のカラフル五目丼 小松菜とキャベツのごまあえ じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 生椎茸 生姜 枝豆 キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま	E 772 kcal P 29.6 g F 18.1 g	
20 (木)		コッペ パン	鶏肉と大豆のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ カシューナッツ	鶏肉 レバー 大豆 ベーコン	牛乳	人参 赤ピーマン ブロッコリー コーン	生姜 白菜 本しめじ ねぎ	コッペパン 砂糖 でんぶん	油	E 875 kcal P 38.0 g F 33.5 g	
21 (金)	郷土食 地場産品 献立	たけのこ ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 青菜のおひたし 湯葉のすまし汁 青りんごゼリー	油揚げ 鮭 湯葉	牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	たけのこ キャベツ	しょうゆごはん 砂糖	マヨネーズ	E 771 kcal P 34.6 g F 20.5 g	
24 (月)	郷土食 献立	ごはん	ほたるいかの南蛮煮 キャベツの生姜あえ 厚揚げと野菜の旨煮 豆乳プリン	ほたるいか 鶏肉 厚揚げ プリン	牛乳 昆布	人参 たけのこ ふき	キャベツ 胡瓜 生姜	ごはん でんぶん じゃがいも 砂糖		E 809 kcal P 31.2 g F 17.4 g	
25 (火)		食パン	オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー チーズ	オムレツ 牛肉	牛乳 チーズ	アスパラガス 人参 玉ねぎ マッシュルーム	キャベツ 胡瓜	食パン 砂糖	ごま ハンパ じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	E 863 kcal P 33.6 g F 33.0 g	
26 (水)	<b>写 生 大 会 の た め 給 食 な し</b>										
27 (木)		ごはん	豚肉のジャンロー 茹で野菜 きのこ汁 干しブルーベリー	豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参	生姜 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ 本しめじ 生椎茸 なめこ ブルーベリー	ごはん 砂糖 じゃがいも		E 788 kcal P 31.9 g F 16.1 g	
28 (金)	地場産品 献立	ごはん	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ 小松菜と切干大根の浸し みそ団子汁 オレンジ	揚げ出し豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 切干大根 ごぼう 生椎茸 ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん 白玉団子	ごま 油	E 774 kcal P 27.2 g F 17.8 g	

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

4月使用予定の地場産食材  
小松菜 ほうれん草 生椎茸

