



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 ワントン		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 カレー ラグ油		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 干しうどん	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		ごはん でんぶん こんにやく じゃがいも 砂糖	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 こんにやく 砂糖		E 890 kcal P 36.9 g F 31.9 g	
17 (月)	緑 替 休 業 日										
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 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	コーン りんご パイン みかん もも レズン パナ	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 生姜 枝豆 キャベツ ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生椎茸 生姜 枝豆 キャベツ	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	生姜 ブロッコリー 人参 赤ピーマン	コーン 白菜 本しめじ ねぎ	コッペパン 砂糖 でんぶん 春雨 カシューナッツ	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	たけのこ ほうれん草 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	キャベツ	しょうゆごはん 砂糖 てまり麩 ゼリー	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 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 じゃがいも 小麦粉 バター ラグ油	ごま ハンルー	E 863 kcal P 33.6 g F 33.0 g	
26 (水)	写 生 大 会 の た め 給 食 な し										
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	生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 本しめじ 生椎茸 なめこ ブルー	ねぎ	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 小松菜	キャベツ 切干大根	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

