

毎月19日は  
食育の日



# 令和6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			
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類				
8 (月)	2年3年 給食開始	ごはん	鯖のホイル焼き 茎わかめの金平 かきたま汁	鯖ホイル焼き さつまあげ 卵	牛乳 牛乳	いんげん 人参	ごぼう 玉ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 おつゆ麺 でんぶん	ごま ごま油	E 780 kcal P 30.8 g F 20.0 g			
9 (火)	1年 給食開始	食パン	豚肉のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ ジャム	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳		生姜 カリフラワー コーン 本しめじ 白菜 ねぎ	食パン でんぶん 砂糖 サラダ油 春雨 ジャム ごま油	油	E 878 kcal P 37.3 g F 32.3 g			
10 (水)	入学進級 お祝い 献立	麦ごはん	肉シューマイ キャベツと胡瓜の和え物 カレーライス お祝いゼリー	肉シューマイ 豚肉	牛乳		キャベツ 胡瓜 玉ねぎ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	カレールー サラダ油	E 832 kcal P 23.0 g F 19.9 g			
11 (木)	たかおか コロケ の日	コッペ パン	なっばコロケ カラフルソテー ピーチシャーベット ワンタンスープ		牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ ピーチシャーベット 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	コッペパン コロケ ワンタン	油 サラダ油	E 775 kcal P 27.0 g F 27.2 g			
12 (金)		ごはん	ふくらぎのみりん焼き 白菜の即席漬け 厚揚げと野菜の旨煮	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	生姜 白菜 胡瓜 ふき	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく		E 826 kcal P 35.3 g F 24.5 g			
14 (日)	授業参観	ごはん	ししやものフリッター 三色ひたし 江戸っ子煮	ししやものフリッター 牛肉 大豆 高野豆腐	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	キャベツ たけのこ 干し椎茸	ごはん ごま こんにやく 砂糖	油	E 887 kcal P 36.0 g F 31.8 g			
15 (月)	<b>緑 替 休 業 日</b>												
16 (火)		食パン	鶏肉の照り焼き ビーフソテー スライスチーズ 春キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 青梗菜	もやし 玉ねぎ 生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ	食パン 砂糖 ビーフン	サラダ油	E 779 kcal P 38.2 g F 26.8 g			
17 (水)		ごはん	ちくわの磯辺揚げ 煮豆 オレンジ 大根の味噌汁	ちくわ 金時豆 油揚げ 味噌	牛乳 青のり	人参	オレンジ 大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	油	E 890 kcal P 31.4 g F 22.2 g			
18 (木)	郷土食 献立	たけのこ ご飯	鮭のマヨネーズ焼き もやしのひたし 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	油揚げ 鮭 豆腐	牛乳	人参	たけのこ もやし 胡瓜 生椎茸 ねぎ	醤油ごはん 砂糖 しらたま麩 ゼリー	マヨネーズ	E 783 kcal P 36.1 g F 22.2 g			
19 (金)	たかおか 食19井 の日	ごはん	春のカラフル五目丼 小松菜とキャベツのごま和え じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	たけのこ 生姜 生椎茸 枝豆 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま	E 779 kcal P 30.1 g F 18.3 g			
22 (月)	郷土食 献立	ごはん	ほたるいかフライ キャベツの生姜あえ 肉じゃが 豆乳プリン	ほたるいかフライ 豚肉 プリン	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 胡瓜 生姜 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	油	E 814 kcal P 26.4 g F 19.5 g			
23 (火)		1/2コッペ パン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフト麺のミートソースかけ	卵 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 トマト	コーン りんご バイン もも みかん レーズン パナナ 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン ソフト麺 砂糖 でんぶん	サラダ油	E 934 kcal P 35.8 g F 21.4 g			
24 (水)	<b>写 生 大 会 の た め 給 食 な し</b>												
25 (木)		コッペ パン	ハンバーグ 茹で野菜 干しブルー マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	フロッコリー 人参	ブルー キャベツ 玉ねぎ 本しめじ	コッペパン じゃがいも マカロニ		E 766 kcal P 30.9 g F 22.4 g			
26 (金)	地場産品 献立	減量 ごはん	焼き鯖 ほうれん草のごま味噌あえ いなりうどん ぶどうゼリー	塩さば 味噌 油揚げ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	減量ごはん 砂糖 うどん ゼリー	ごま	E 899 kcal P 39.7 g F 29.5 g			
29 (月)	<b>昭 和 の 日</b>												
30 (火)		コッペ パン	オムレツ アスパラサラダ ピーフシチュー 冷凍パイ	オムレツ 牛肉	牛乳	アスパラ 人参	キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま サラダ油 マーガリン	E 814 kcal P 29.6 g F 27.7 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月に使用予定の地場産食材は、ほうれん草、小松菜、生椎茸です。



### 給食スタッフ紹介

給食主任 山本 隆資  
 学校栄養職員 村本 奈緒美  
 調理員 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社  
 松長 典子 高木 憲子 村田 あすか 中田 れん