



# 学校給食献立予定表



令和5年4月

広川町立広川中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
7 (金)	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁	☆	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも		707 27.5 18.8
10 (月)	入学式								
11 (火)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	☆	豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	ゴマ油	755 31.1 24.5
12 (水)	ハンバーガー 春野菜のスープ	☆	ベーコン 牛肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ アスパラガス	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉		703 29.5 27.2
13 (木)	ごはん うま煮 切干大根サラダ	☆	鶏肉 ツナ あつあげ 高野豆腐	牛乳	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく 椎茸 千切大根 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま マヨネーズ	757 27.7 22.8
14 (金)	ごはん 煮魚 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	☆	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも	ごま	769 27.2 27.2
17 (月)	ごはん 肉じゃが 和風はるさめサラダ	☆	牛肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 春雨	ゴマ油 ごま	724 21.4 18.4
18 (火)	たけのこごはん あじフリッター 野菜のゆかり和え 魚そうめん汁	☆	鶏肉 油揚げ あじ 豆腐 魚そうめん	牛乳 わかめ あおさ	人参 しそ ねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり えのき	米 でんぷん 砂糖 小麦粉 米粉	油	701 28.6 28.2
19 (水)	ねじりパン ポークビーンズ アスパラのごまマヨサラダ	☆	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	721 29.6 28.1
20 (木)	わかめしそごはん 五目うどん 野菜のアーモンド和え	☆	鶏肉 てんぷら かまぼこ	牛乳 わかめ	しそ 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 うどん 砂糖	アーモンド	702 20.2 13.8
21 (金)	麦ごはん ビーフカレー フルーツヨーグルト和え	☆	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ グリンピース みかん パイン もも バナナ りんご	米 麦 じゃがいも		775 23.7 19.0
24 (月)	五目ごはん ほきの天玉揚げ 野菜のみそマヨネーズ和え 若竹汁	☆	鶏肉 ホキ みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	ごぼう こんにゃく しょうが きゅうり キャベツ たけのこ えのき	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 マヨネーズ ごま	700 25.7 25.4
25 (火)	ごはん 厚揚げの中華煮 中華和え	☆	あつあげ 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ちんげんさい	キャベツ もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉	ゴマ油 ごま	778 33.5 30.2
26 (水)	キャロットパン スパゲティミートソース ツナサラダ	☆	鶏ミンチ 豚ミンチ ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油	771 28.7 30.2
27 (木)	ごはん 鶏肉の香味揚げ 野菜の塩昆布和え 新玉ねぎの味噌汁	☆	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 でん粉 小麦粉	油	773 30.3 25.3
28 (金)	ハヤシライス まごはやさしいサラダ	☆	牛肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ しらす	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ゴマ油 ごま	792 27.1 25.7

\* 予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。