

令和5年4月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

※分量(g)は中学年の1人分です。
 ※学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A	12(水)	13(木)	14(金)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)
B	12(水)	13(木)	14(金)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	17(月)	25(火)	26(水)	24(月)	28(金)
C	12(水)	13(木)	14(金)	19(水)	20(木)	21(金)	17(月)	18(火)	26(水)	27(木)	25(火)	28(金)
D	12(水)	13(木)	14(金)	20(木)	21(金)	17(月)	18(火)	19(水)	27(木)	28(金)	25(火)	24(月)
E	12(水)	13(木)	14(金)	21(金)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	28(金)	24(月)	26(水)	27(木)
献立名	カレーライス	麦ごはん	ミートソーススパゲッティ	ツナそばごはん	ソース焼きそば	ぶどうパン	麦ごはん	たきこみごはん	ごはん	黒パン	こぎつねずし	麦ごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	わかめサラダ	豚肉のみそ炒め	もやしのサラダ	だんご汁	揚げ大豆	コーンチャウダー	生揚げと野菜のそぼろ煮	とり肉のから揚げ	あじのたつた揚げ	マカロニグラタン	とりたま煮	ホイコーロー
		おひたし			ミックスフルーツ	コールスローサラダ	中華風おひたし	ごまあえ	豚汁	いりどりスープ	浅漬け	ナムル
												ヨーグルト
材料名	米	米	スパゲッティ	米(委託炊飯)	蒸し麺	ぶどうパン	米	米	米(委託炊飯)	黒パン	米	米
	70	70	60	80	45	50	70	62	80	50	65	70
	麦	麦	塩	ツナ	豚肉		麦	麦			麦	麦
	10	10	1.2	60	30		10	8			5	10
	油	油	サラダ油	凍り豆腐	人参	牛乳	油	酒	牛乳	牛乳	酒	油
	0.3	0.3	3	4	10	206	0.3	0.8	206	206	0.8	0.3
	酒	酒	豚ひき肉	人参	玉ねぎ		酒	水			水	酒
	1	1	45	10	30		1					1
	水	水	大豆ミート	しょうが	もやし	豚肉	水	水	あじ	鶏肉	さとう	水
			4.5	0.7	20	15			35	30	1.8	
	豚肉		人参	しょうゆ	キャベツ	人参		人参	しょうゆ	マカロニ	塩	
	40		10	3.9	50	10		10	1.7	20	0.7	
	人参	牛乳	玉ねぎ	さとう	油	じゃがいも	牛乳	干し椎茸	しょうが	塩	酢	牛乳
	15	206	50	2.6	2	55	206	0.6	0.5	0.4	6	206
	じゃがいも		油	酒	塩	玉ねぎ		さとう	酒	人参	人参	
	40		1	1.5	0.6	30		0.7	0.8	10	7	
	玉ねぎ	豚肉	グリーンピース	みりん	こしょう	油	冷凍生揚げ	しょうゆ	片栗粉	玉ねぎ	冷凍油揚げ	豚肉
	50	60	3	0.8	0.04	0.7	50	5	9	40	15	55
	にんにく	玉ねぎ	トマトケチャップ		ウスターソース	クリームコーン	さとう	塩	油	マッシュルーム	さとう	キャベツ
	0.1	40	14		3.5	50	2	0.2	35	3	3	60
	しょうが	しょうが	トマトピューレ	牛乳	中濃ソース	油	しょうゆ	水		油	しょうゆ	長ねぎ
	0.2	0.5	14	206	3.5	1.3	3			3	3.5	15
	油	にんにく	中濃ソース		バター	豚ひき肉	小麦粉	グリーンピース	豚肉	乾燥パセリ	かつお節	人参
	1	0.1	8		1.2	25	3	3	20	0.05	1	13
	油	油	さとう	豚肉	牛乳	小松菜	人参		人参	油	水	にんにく
	6	1	1	20	206	3	15		20	2	20	0.5
	小麦粉	トック	塩	人参	濃縮スープ(ポーク)	玉ねぎ	牛乳	じゃがいも	じゃがいも	バター		しょうが
	6	17	0.4	10	5	35	206	60	30	2		0.5
	カレー粉	酒	こしょう	白菜	大豆(ボイル)	塩			大根	小麦粉	牛乳	ごま油
	1	1.2	0.03	30	35	0.75			30	4	206	1.2
	濃縮スープ(ポーク)	さとう	ナツメグ	冷凍油揚げ	片栗粉	こしょう	油	鶏肉	小松菜	調理用牛乳		豆板醤
	2	3	0.01	5	3.5	0.04	1.2	60	20	30		0.3
塩	赤みそ	ローリエ	干し椎茸	油	脱脂粉乳	グリーンピース	塩	冷凍豆腐	脱脂粉乳	鶏肉	酒	
0.75	4.2	0.02	0.5	35	12	3	0.45	30	5	60	1.5	
トマトケチャップ	しょうゆ	水	こんにやく	塩	ローリエ	さとう	こしょう	かつお節	濃縮スープ(チキン)	うずら卵水煮	濃縮スープ(ポーク)	
2	1.8	60	10	0.15	0.01	3.5	0.03	1.5	2	40	3	
ウスターソース	豆板醤	粉チーズ	小松菜			5	酒	白みそ	塩	こんにやく	さとう	
2.5	0.12	3	20			100	0.5	10	0.75	20	0.5	
しょうゆ	片栗粉	米粉	白玉もち	みかん缶				片栗粉	水	こしょう	しょうが	
1.6	0.4	6	20	30				8	120	0.04	0.6	
ローリエ	水	水	かつお節	りんご缶	キャベツ	キャベツ	油			水	さとう	
0.01	1.2		1.5	30	50	45	35			40	3	
水			塩	パイン缶	人参	小松菜				とろけるチーズ	しょうゆ	
80			0.7	30	5	20				10	4	
	キャベツ	牛乳	しょうゆ	かんづめの汁	塩	からし粉	キャベツ	キャベツ	パン粉		片栗粉	
	50	206	2	30	0.27	0.1	35	35	1		1	
牛乳	人参		水		酢	ごま油	もやし				水	
206	5		120		1.4	0.2	20				45	
	小松菜	もやし			こしょう	しょうゆ	小松菜		ベーコン	きゅうり		
	15	35			0.03	2.8	10		2	10		
わかめ	しょうゆ	きゅうり			サラダ油	酢	白ごま		人参	塩	もやし	
1	3	10			1.8	0.5	2.8		5	0.4	40	
キャベツ		ホールコーン					さとう		キャベツ	白ごま	小松菜	
45		10					2.2		20	1	10	
人参		しょうゆ					5		10		1.9	
5		2.4							小松菜		しょうゆ	
しょうゆ		酢							10		0.4	
3		1.6							ホールコーン		ごま油	
サラダ油		さとう							0.3		0.8	
2		0.2							わかめ		白ごま	
		白ごま							濃縮スープ(ポーク)			
		1							5			
									しょうゆ		ヨーグルト(鉄)	
									1		80	
									塩			
									0.9			
									片栗粉			
									1.5			
									水			
									130			
エネルギー	640kcal	607kcal	568kcal	709kcal	578kcal	592kcal	639kcal	583kcal	592kcal	651kcal	649kcal	643kcal
たんぱく質	22.7g	26.6g	30.0g	31.5g	24.9g	24.4g	25.5g	27.0g	26.5g	29.6g	32.0g	28.0g

