



4月分 献立予定表



平成 29 年度

南足柄中学校

日 曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考
10 月	カップケーキ(手作り) 牛乳 春野菜スープ スパゲティミートソース	ホットケーキミックス スパゲティ チョコ バター 油	牛乳 豚挽き肉 たまご ベーコン	玉葱 グリンピース パセリ 小松菜 干椎茸 マッシュルーム キャベツ 人参 もやし なばな 小松菜	883 34.3 30.4 3.0	
11 火	ソフト麺 和風汁 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ひじきの炒り煮 お祝いゼリー	ソフト麺 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ゼリー	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ たまご 竹輪 鶏肉 大豆	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 干椎茸 つきこん むき枝豆	883 34.3 30.4 3.0	竹輪 1人2本
12 水	アーモンドトースト 牛乳 洋風すいとん オムレツ ブロccoli	食パン アーモンド マーガリン 三温糖 白玉餅	牛乳 豚肉 かまぼこ オムレツ	人参 小松菜 白菜 干椎茸 チンゲン菜 ブロッコリー	804 29.1 33.9 2.3	
13 木	ごはん 牛乳 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏の唐揚げ 温野菜	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 豆腐 味噌 わかめ 鶏肉	人参 キャベツ ねぎ 玉葱 にんにく しょうが ブロッコリー ホールコーン	850 32.5 24.9 1.9	唐揚げ 1人2個
14 金	わかめごはん 牛乳 けんちん汁 鯖照り焼き ごま和え	ごはん 里芋 油 ゴマ 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 鯖切り身 わかめ	ねぎ 人参 大根 ごぼう こんにやく 小松菜 もやし	780 23.9 20.1 2.8	
17 月	食パン いちごジャム 牛乳 レタスとたまごのスープ 豚肉生姜焼き マカロニサラダ	食パン いちごジャム マカロニ マヨネーズ 油 ドレッシング	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 ロースハム	人参 小松菜 パセリ しょうが にんにく レタス きゅうり キャベツ	875 34.5 20.6 2.7	
18 火	ごはん 牛乳 肉じゃが 刻み漬け 神奈川シュウマイ揚げ	ごはん 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 手もみかつお 神奈川シュウマイ	人参 玉葱 しらたき グリンピース キャベツ きゅうり 刻みたくあん	864 27.6 24.1 2.8	シュウマイ 1人3個
19 水	米粉パン 牛乳 コーンクリームシチュー アジフライ 温野菜	米粉パン 小麦粉 バター ホウワイトルー パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン たまご あじ	玉葱 ホールコーン パセリ バジル 人参 キャベツ ブロッコリー きゅうり	852 32.7 26.2 3.3	
20 木	二色そぼろごはん 牛乳 味噌汁(玉葱・小松菜) 野菜チップス	ごはん 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 味噌	玉葱 小松菜 ごぼう ゴーヤ 蓮根 ねぎ	867 33.6 32.9 2.9	
21 金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チキンマリネ かびしゼリー(手作り)	麦ごはん じゃがいも バター 油 ゼリー	牛乳 豚肉 チキンマリネ	人参 玉葱 しょうが グリンピース にんにく きゅうり もやし	882 29.2 19.3 3.0	
24 月	コッペパン 牛乳 パンネのクリーム煮 温野菜 サーモンタルタルフライ	コッペパン パンネ バター 油 ドレッシング	牛乳 生クリーム ベーコン うずら卵 サーモンタルタルフライ	玉葱 パセリ 人参 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ホールコーン	882 29.2 19.3 3.0	
25 火	ごはん 味海苔 牛乳 かきたまご汁 鶏とこんにやくの味噌がらめ	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 花麩	牛乳 味海苔 たまご 鶏肉 味噌 大豆	小松菜 人参 ねぎ キャベツ しょうが こんにやく グリンピース	875 34.5 20.6 2.7	
26 水	セルフホットドック 牛乳 ホワイトシチュー 大根サラダ	コッペパン じゃが芋 ホウワイトルー バター ドレッシング	牛乳 ロングウインナー 豚肉 わかめ	玉葱 パセリ 人参 大根 きゅうり ホールコーン	867 33.6 32.9 2.9	
27 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル かぼちゃ挽肉サンド	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ゴマ	牛乳 豚肉 豆腐 甜面醬 かぼちゃサンド	ねぎ しょうが 干椎茸 たけのこ缶 いら 小松菜 もやし 人参	881 30.3 29.2 2.4	
28 金	油揚げごはん 牛乳 味噌汁(玉葱・わかめ) 鯖の七味焼き おかか和え	ごはん 三温糖 白炒りゴマ	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 鯖切り身 手もみかつお	ごぼう 干椎茸 人参 ねぎ 玉葱 ハネギ しょうが にんにく ブロッコリー	852 32.7 26.2 3.3	

* 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

基準値	820	エネルギー
	30.0	たんぱく質
	25.0	脂肪
	3.0	塩分

* 中学校のホームページでも予定献立表をご覧になれます。



給食がはじまります!

ご入学・ご進級おめでとうございます。



新しい生活の始まりに希望に満ちあふれているのではないのでしょうか。
給食室でも、皆さんに美味しい給食をお届けしようと(株)レクトンの
スタッフ一同張り切っているとこです。