



令和3年4月 給食献立表



| 日<br>(曜)  | 主食<br>一汁<br>汁物    | 主菜<br>副菜<br>副々菜                                   | 牛乳 | おもな材料                         |                                |                           |   |  |  | 栄養価    |       |      |
|-----------|-------------------|---|----|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|--|--|--------|-------|------|
|           |                   |   |    | おもに体の組織をつくる                   |                                | おもに体の調子を整える               |   | おもにエネルギーになる                                  |  | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   |
|           |                   |   |    | 魚・肉・卵<br>大豆                   | 牛乳・小魚<br>海藻                    | 緑黄色野菜                     | その他の野菜・果物                                   | 穀類・いも類<br>砂糖                                 | 種類類・油脂類  | (kcal) | (g)   | (g)  |
| 13<br>(火) | 古代米赤飯<br>澄まし汁     | カツレツ<br>ほうれん草ときのこのソテー<br>マカロニサラダ<br>祝い大福          | ○  | 豚肉<br>卵<br>かつおぶし              | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ               | トマト<br>ほうれん草<br>人参<br>三つ葉 | 玉葱・胡瓜<br>マッシュルーム<br>グリーンアスパラ<br>えりんぎ・しめじ    | 米・押し麦・パン粉<br>黒米・薄力粉<br>マカロニ<br>麩             | サラダ油<br>塩・胡椒<br>コンソメ<br>マヨネーズ                      | 1,022  | 38.7  | 38.6 |
| 14<br>(水) | 麦ご飯<br>味噌汁        | 鯖の照り焼き<br>蓮根の旨煮<br>白菜のおかか和え                       | ○  | 鯖・みそ<br>豚肉<br>かつおぶし<br>豆腐     | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ               | 人参<br>インゲン<br>ねぎ          | グリーンアスパラ<br>白菜                              | 米・押し麦<br>砂糖<br>蓮根                            | しょう油・料理酒<br>みりん・ごま油<br>蒲焼のたれ<br>サラダ油               | 816    | 35.8  | 20.4 |
| 15<br>(木) | 高菜ご飯<br>澄まし汁      | 豆腐野菜ハンバーグ<br>ジャポネソース<br>菜の花のゴマ和え                  | ○  | ベーコン<br>豆腐ハンバーグ<br>かつおぶし      | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ               | ピーマン・人参<br>菜の花<br>ねぎ      | グリーンアスパラ<br>玉葱・高菜<br>えのき                    | 米・押し麦<br>じゃがいも・砂糖<br>でんぷん                    | しょう油<br>出汁<br>コンソメ<br>ごま                           | 834    | 32.1  | 19.3 |
| 16<br>(金) | 麦ご飯<br>味噌汁        | チキンのピザ焼き<br>大根と椎茸の五目煮<br>蓮根とコーンのサラダ<br>ココアプリン     | ○  | 鶏肉<br>大豆<br>みそ                | 牛乳<br>チーズ<br>いりこ               | ピーマン<br>人参<br>ねぎ          | 玉葱・牛蒡<br>しいたけ<br>キャベツ<br>蓮根                 | 米・押し麦・コーン<br>砂糖・薄力粉<br>蒟蒻<br>グリーンピース         | 塩・胡椒・醤油<br>サラダ油・マヨネーズ<br>ピザソース・出汁<br>みりん・コーン・アリの素  | 934    | 37.7  | 30.5 |
| 19<br>(月) | 麦ご飯<br>澄まし汁       | メンチカツ<br>大根と豚肉の旨煮<br>ポパイサラダ                       | ○  | メンチカツ<br>豚肉<br>ツナ<br>かつおぶし    | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ               | 人参<br>ほうれん草<br>ねぎ         | グリーンアスパラ<br>大根                              | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖<br>グリーンピース<br>ソーメン          | サラダ油・塩コショウ<br>ソース・マヨネーズ<br>しょう油・出汁<br>みりん          | 934    | 31.0  | 29.7 |
| 20<br>(火) | 麦ご飯<br>澄まし汁       | 鶏天のチリソース<br>金平蓮根<br>胡瓜とわかめの酢の物                    | ○  | 鶏肉<br>かつおぶし                   | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ               | トマト<br>人参<br>三つ葉          | 深ねぎ<br>生姜・にんにく<br>グリーンアスパラ<br>胡瓜・玉葱         | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉<br>蓮根・麩                      | 塩・胡椒・ケチャップ<br>豆板醤・サラダ油・出汁<br>鶏がらスープ・酢<br>ごま・醤油・みりん | 953    | 37.7  | 32.7 |
| 21<br>(水) | 麦ご飯<br>赤だし汁       | 白身魚の磯辺揚げ<br>里芋と牛肉の煮物<br>インゲンのピーナツ和え<br>オレンジジュース   | ○  | 白身魚<br>みそ<br>牛肉               | 牛乳<br>青海苔<br>わかめ<br>いりこ        | 人参<br>インゲン<br>ねぎ          | グリーンアスパラ<br>なめこ<br>オムツ                      | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉<br>里芋                        | 塩・胡椒・ピーナツ<br>サラダ油・出汁<br>しょう油<br>ほんだし               | 806    | 35.3  | 19.4 |
| 22<br>(木) | 麦ご飯<br>きのこスープ     | ハヤシライス<br>ごぼうとベーコンの塩炒め<br>グリーンサラダ                 | ○  | 牛肉<br>ベーコン                    | 牛乳<br>海藻<br>わかめ<br>いりこ         | 人参<br>パセリ                 | 玉葱・人参・エノ<br>マッシュルーム・椎茸<br>牛蒡・胡瓜・しめじ<br>キャベツ | 米・押し麦<br>砂糖                                  | サラダ油・醤油<br>ハヤシルー・塩<br>コンソメ・胡椒<br>ケチャップ・ドレッシング      | 995    | 28.4  | 37.9 |
| 23<br>(金) | 麦ご飯<br>味噌汁        | 肉豆腐<br>切干大根のごま炒め<br>いもいもサラダ                       | ○  | 牛肉<br>豆腐<br>みそ                | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ               | 人参<br>キヌサヤ<br>南瓜<br>ねぎ    | 玉葱・しめじ<br>白菜・胡瓜<br>もやし<br>大根                | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖<br>じゃがいも・でんぷん<br>さつま芋         | しょう油・塩コショウ<br>出汁・マヨネーズ<br>ごま・サラダ油<br>ごま油           | 962    | 33.8  | 29.9 |
| 26<br>(月) | 麦ご飯<br>味噌汁        | 豚肉の竜田天ぷら<br>根菜煮<br>春雨の酢物                          | ○  | 豚肉<br>卵<br>みそ                 | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ               | 人参<br>ねぎ                  | 生姜・グリーンアスパラ<br>大根・胡瓜<br>しいたけ・きくらげ<br>牛蒡     | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖・麩<br>薄力粉・春雨                   | しょう油・ソース<br>料理酒・酢<br>サラダ油・出汁<br>みりん                | 944    | 33.5  | 31.1 |
| 27<br>(火) | 麦ご飯<br>中華スープ      | 回鍋肉<br>焼きビーフン<br>キャベツのツアのサラダ                      | ○  | 豚肉<br>ツナ<br>練り製品              | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ               | 人参<br>ピーマン<br>ねぎ          | 玉葱<br>キャベツ<br>胡瓜・きくらげ                       | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖<br>ビーフン                     | サラダ油・みりん<br>中華調味料・ごま<br>塩・胡椒・マヨネーズ<br>ごま油          | 859    | 35.6  | 24.7 |
| 28<br>(水) | 麦ご飯<br>澄まし汁       | 鮭の味噌マヨネーズ焼き<br>厚揚げ煮物<br>胡瓜とチリメンの生姜和え<br>フルーツヨーグルト | ○  | 鮭・厚揚げ<br>赤だしみそ<br>みそ<br>かつおぶし | 牛乳・ヨーグルト<br>チリメン<br>わかめ<br>いりこ | 人参<br>ねぎ<br>三つ葉           | グリーンアスパラ・シソ<br>胡瓜・生姜<br>なめこ・パイン             | 米・押し麦<br>砂糖                                  | 塩・胡椒・ほんだし<br>マヨネーズ<br>出汁<br>みりん                    | 845    | 41.5  | 23.8 |
| 30<br>(金) | 麦ご飯<br>コーンクリームスープ | ハンバーグ ジャポネソース<br>大根と豚肉の旨煮<br>ポテトサラダ               | ○  | 牛肉・豚肉<br>豆腐<br>卵<br>ベーコン      | 牛乳                             | 人参<br>パセリ                 | 胡瓜・玉葱<br>グリーンアスパラ<br>大根                     | 米・押し麦<br>パン粉・ジャガイモ<br>グリーンアスパラ・コーン<br>とうもろこし | サラダ油・ツナ<br>ジャポネソース<br>コンソメ<br>塩・胡椒                 | 945    | 41.0  | 35.9 |

エネルギー たんぱく質 脂質

| 栄養価平均値                                 | 911 | 35.5 | 28.8 |
|--|-----|------|------|
| 食事摂取基準/3(めやす)<br>※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883 | 30.0 | 24.5 |