



令和4年4月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 一物	主菜 副菜 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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・ 大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも類・砂 糖	種実類・油脂類			
13 (水)	古代米 赤飯	カツレツ ほうれん草ときのこのソテー	○	豚肉	牛乳	トマト	玉葱・エリンギ	米・押し麦	塩・胡椒・出汁	1025	38.6	39.3
	澄まし汁	マカロニツナサラダ 祝い大福		ツナ	わかめ	ほうれん草	マッシュルーム	黒米・もち米	サラダ油			
15 (金)	麦ご飯	チキンのピザ焼き 大豆としいたけの五目煮	○	鶏肉	牛乳	ピーマン	玉葱・キャベツ	米・押し麦	塩・胡椒・醤油	812	35.5	23.1
	味噌汁	蓮根の梅ドレサラダ		大豆	チーズ	人参	グリーンソーフ	砂糖・薄力粉	サラダ油・出汁			
				みそ	いりこ	かいわれ ねぎ	しいたけ 牛蒡	グリンピース	ピザソース			
18 (月)	麦ご飯	メンチカツ 大根と豚肉の旨煮	○	メンチカツ	牛乳	人参	グリーンソーフ	米・押し麦	塩・胡椒・出汁	946	31.6	30.1
	味噌汁	ポパイサラダ		豚肉	わかめ	ほうれん草	大根	でんぶん・砂糖	ソース・マヨネーズ			
19 (火)	麦ご飯	鶏天のチリソース 金平蓮根	○	鶏肉	牛乳	人参	深ねぎ・胡瓜	米・押し麦	塩胡椒・キャブ・醤油	953	35.9	33.1
	中華 スープ	カブの柚子香和え			わかめ	ねぎ	生姜・にんにく	砂糖・薄力粉	サラダ油・酢・出汁			
						青梗菜	グリーンソーフ	でんぶん	豆板醤・ゴマ油・ゴマ			
							かぶ・柚子	蓮根	鶏がらスープ・みりん			
20 (水)	麦ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋と牛肉の煮物	○	鮭	牛乳	人参	グリーンソーフ	米・押し麦	塩・胡椒	823	36.9	22.2
	澄まし汁	インゲンのピーナツ和え オレンジジュース		みそ	わかめ	インゲン		里芋・ピーナツ	マヨネーズ			
				牛肉		ねぎ		砂糖	しょう油			
				かつおぶし				ソーメン	出汁			
21 (木)	麦ご飯	ハヤシライス ごぼうとベーコンの塩炒め	○	牛肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	米・押し麦	サラダ油・醤油	1078	28.2	40.1
	きのこ スープ	シーザーサラダ		ベーコン		パプリカ	マッシュルーム	とうもろこし	ハヤシルー・胡椒			
						パセリ	牛蒡・エノキ		コンソメ・ドレッシング			
							レタス・しめじ	蓮根	トマトケチャップ			
22 (金)	麦ご飯	肉豆腐 切干大根のごま炒め	○	牛肉	牛乳	人参	玉葱・しめじ	米・押し麦	しょう油・ゴマ	941	35.1	30.4
	味噌汁	ブロッコリーとツナのサラダ		豆腐	わかめ	キヌサヤ	白菜	でんぶん・砂糖	出汁・ゴマ油			
				ツナ	いりこ	インゲン	もやし	蒟蒻・砂糖	みりん・ゴマ油			
				みそ		ブロッコリー	大根	とうもろこし	ドレッシング			
25 (月)	麦ご飯	豚肉の竜田天ぷら 筍とぜんまいの煮物	○	豚肉	牛乳	人参	生姜・生姜	米・押し麦	しょう油・料理酒	953	35.5	31.0
	味噌汁	春雨の酢物		練り製品	いりこ		グリーンソーフ・もやし	砂糖・薄力粉	サラダ油・酢			
				卵	わかめ		筍・ゼンマイ	春雨	ソース			
				みそ			胡瓜・きくらげ		出汁			
26 (火)	麦ご飯	回鍋肉 焼きビーフン	○	豚肉	牛乳	人参	キャベツ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ	899	35.4	24.8
	わかめ スープ	いもいもサラダ		練り製品	わかめ	ピーマン	玉葱	でんぶん・砂糖	中華調味料・ゴマ油			
						南瓜	きくらげ	ビーフン・サツマイ	みりん・醤油・ごま			
							胡瓜	じゃがいも	鶏がらスープ・マヨネーズ			
27 (水)	麦ご飯	白身魚の磯辺揚げ 厚揚げ煮物	○	ほき	牛乳・料理	人参	グリーンソーフ	米・押し麦	塩・胡椒・醤油	823	39.4	20.7
	澄まし汁	胡瓜とチリメンの生姜和え		厚揚げ	青海苔	三つ葉	胡瓜・パイン	砂糖・薄力粉	サラダ油			
				かつおぶし	ひじき・ヨグurt		生姜・ミソ	あられ	ぼんだし			
				わかめ			桃		みりん			
28 (木)	鮭ご飯	牛肉のジャパニーズ 根菜煮	○	鮭	牛乳	人参	玉葱・白菜	米・押し麦	サラダ油・出汁	886	34.5	28.1
	味噌汁	ほうれん草ともやしのおかか和え		牛肉	わかめ	インゲン	大根	蓮根	塩・胡椒			
				かつおぶし	いりこ	ほうれん草	しいたけ	蒟蒻・砂糖	ジャパニーズ			
				みそ		ねぎ	牛蒡		みりん			

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	922	35.1	29.4
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5