

平成31年4月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		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			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
10日 (水)	麦ごはん					米 麦			821 (kcal) 3.3 (g)
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子 (3)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	豚脂 ごま油	食塩	
	青椒肉絲	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
卵入り春雨スープ	鶏肉 鶏卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	春雨 でん粉	油	食塩 しょうゆ コンソメ		
11日 (木)	コッペパン いちごジャム		脱脂粉乳		いちご	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩	814 3.1
	牛乳		牛乳						
	白身魚のハーブ焼き	ホキ		パセリ	玉ねぎ にんにく バジル			食塩	
	チキンサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉	寒天	赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		ごま油	パンパンジードレッシング 食塩	
	野菜スープ	豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ		油	コンソメ 食塩 こしょう	
★アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ				
12日 (金)	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ			たけのこ	米 麦 砂糖	油	しょうゆ 食塩	894 3.4
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ パックソース	豚肉			玉ねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉	油	こしょう ソース 食塩	
	きんぴらごぼう	さつま揚げ かつお節		にんじん いんげん	ごぼう れんこん	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	
じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜	玉ねぎ ねぎ のらぼう菜	じゃがいも				
16日 (火)	麦ごはん					米 麦			843 3.5
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい (3)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ		食塩	
	春キャベツとコーンのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 枝豆		油	イタリアンドレッシング 食塩	
麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン たらスープ テンメンジャン		
17日 (水)	麦ごはん					米 麦			848 3.3
	牛乳		牛乳						
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ	
	ひじきとチーズのサラダ 具だくさん玉ねぎドレッシング		ひじき チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ			具だくさん玉ねぎドレッシング	
春キャベツのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし		キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも				
18日 (木)	<よい歯の日献立> 麦ごはん ふりかけ	鮭	のり こんぶ			米 麦 でん粉 砂糖	油	食塩 抹茶	854 3.2
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター (3)	ししゃも	あおさ おきあみ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	切干大根のサラダ ごまクリーミードレッシング	ハム			切干大根 もやし きゅうり		ごま油	ごまクリーミードレッシング	
豆乳みそ汁	豚肉 豆乳 みそ かつお節		にんじん	玉ねぎ ごぼう	さつまいも				
19日 (金)	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	966 3.1
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃチーズコロッケ		チーズ 牛乳	かぼちゃ		パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	油 マーガリン	食塩	
	海藻サラダ 香味塩ドレッシング	まぐろ ちくわ	わかめ のり またのり 寒天		もやし きゅうり		油 ごま油	香味塩ドレッシング 食塩	
	トマトスープ	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖	油	トマトペースト ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう	
★ワインゼリー					砂糖		ワイン		
22日 (月)	麦ごはん					米 麦			777 3.5
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ	こんぶ	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 白菜 りんご 大根	でん粉 砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ 食塩 酢 とうがらし	
	中華くらげともやしの和え物	くらげ		にんじん	もやし きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 食塩 オイスターソース	
中華スープ	鶏肉 豆腐		小松菜	とうもろこし 玉ねぎ	でん粉		食塩 こしょう 酒 中華スープ		

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		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			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
23日 (火)	<入学おめでとう献立>赤飯 ごま塩	小豆				もち米 米	ごま	食塩	877 3.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	食塩 こしょう しょうゆ 酒	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ サウザンアイランドドレッシング	鶏卵		ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー			サウザンアイランドドレッシング	
	小松菜とねぎのみそ汁	豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜 にんじん	ねぎ もやし キャベツ				
	★お祝いクレープ	鶏卵 ゼラチン	れん乳 寒天 ヨーグルト		もも レモン いちご	砂糖 小麦粉	油		
24日 (水)	麦ごはん					米 麦			796 3.4
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか煮	さんま かつお節			しょうが	水あめ でん粉 砂糖		しょうゆ 酢 食塩	
	のり酢和え	まぐろ	のり	ほうれん草	もやし		油	しょうゆ 酢 食塩	
	具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ねぎ ごぼう えのきたけ	じゃがいも			
25日 (木)	麦ごはん					米 麦			783 3.1
	牛乳		牛乳						
	あじフライ バックソース	あじ				パン粉 小麦粉	油	ソース	
	キャベツとハムのサラダ 野菜いっぱい和風ドレッシング	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		野菜いっぱい和風ドレッシング しょうゆ 食塩	
山菜けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	なめこ 大根 こんにゃく うわばみそう わらび えのきたけ たけのこ		油	食塩 しょうゆ		
26日 (金)	麦ごはん					米 麦			811 2.9
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉 鶏レバー 大豆 みそ おから			しょうが にんにく たけのこ こんにゃく 粉	砂糖	油	酒 しょうゆ テンメン ジャン トウバンジャン みりん	
	中華和え	ハム	わかめ		とうもろこし もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	キムチスープ	豚肉 豆腐	こんぶ	にんじん にはら	大根 しめじ 白菜 ねぎ 玉ねぎ りんご にんにく		油 ごま	中華スープ テンメン ジャン しょうゆ 酢 食塩 とうがらし	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)
 ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。
 ※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 大根 切干大根 きゅうり のらぼう菜

