




令和5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		
12日 (水)	一よい歯(4月18日)の日献立— 麦ごはん					米 麦			746 (kcal) 2.5 (g)
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		みりん 酒	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり と うもろこし	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ドレッシン グ	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわ し	にんじん	大根 ごぼう ねぎ こ んにやく	じゃが芋	油		
青のり小魚		かたくちいわ し 青のり			砂糖		食塩 しょうゆ みりん		
13日 (木)	きなこ揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 グ ラニュー糖	マーガリン 油	食塩	746 2.7
	牛乳		牛乳						
	マカロニサラダ	まぐろ		ブロッコリー に んじん		マカロニ	油	食塩 ドレッシング	
	卵入りトマトスープ	鶏卵 ベーコン		トマト にんじん	レタス 玉ねぎ マッ シュルーム		油	コンソメ 食塩 こしょう	
	★ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
14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	707 3.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖		酒 みりん しょうゆ	
	塩昆布和え		しらす干し 昆布	ほうれん草 にん じん	もやし 白菜 切り干し 大根	水あめ 砂糖	ごま油 油	食塩 しょうゆ	
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	こんにやく 大根 ごぼ う たけのこ 山ふき みず わらび		油	食塩 しょうゆ		
17日 (月)	麦ごはん					米 麦			764 2.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく しょうが ね ぎ	砂糖	ごま ごま油	七味唐辛子 しょうゆ	
	のり酢あえ梅風味	まぐろ	のり	ほうれん草 にん じん しそ	もやし うめ		油	食塩 しょうゆ 酢	
じゃが芋と白菜のみそ汁	豆腐 みそ かつお 節	かたくちいわ し		ねぎ 大根 白菜	じゃが芋				
18日 (火)	麦ごはん					米 麦			751 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉 大豆 鶏レ バー みそ			しょうが にんにく た けのこ	砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ テンメン ジャン トウバンジャン みりん 食塩 こしょう ローレル	
	ナムル	ハム		ほうれん草 にん じん	キャベツ もやし にん にく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ こしょう 酢	
わかめスープ	豚肉 あさり	わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根 干しい たけ ねぎ		油 ごま ごま油	しょうゆ 中華スープ 食 塩 こしょう 酒		
19日 (水)	麦ごはん					米 麦			730 2.9
	牛乳		牛乳						
	ほっけの文化干し	ほっけ						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 こんにやく	砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 七味唐 辛子	
豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 みそ かつお節	かたくちいわ し	にんじん	玉ねぎ 白菜 枝豆 し めじ	じゃが芋				
20日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	881 3.0
	牛乳		牛乳						
	肉団子(3)	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこ ん ねぎ	パン粉 砂糖 で ん粉	油	しょうゆ 食塩 みりん	
	グリーンサラダ コーンクリームドレッシング	ひよこ豆	しらす干し	ブロッコリー に んじん 小松菜	きゅうり とうもろこし	砂糖 水あめ	油	ドレッシング 食塩	
ペンネクリーム煮	ベーコン いんげん 豆	牛乳 ミルク カルシウム 脱脂粉乳 生 クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ とうも ろこし	ペンネ 小麦粉	バター	食塩 コンソメ ワイン ローレル こしょう		
21日 (金)	一入学・進級おめでとう献立— 赤飯 ごま塩	小豆				もち米 米	ごま	塩	966 3.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	海藻サラダ 和風ごまドレッシング	まぐろ	しらす干し わかめ 茎わ かめ 昆布 赤つのまた 白すぎのり		キャベツ きゅうり と うもろこし	砂糖 水あめ	油	食塩 ドレッシング	
	すまし汁	なると 豆腐 かつ お節	わかめ	にんじん ほうれ ん草	ねぎ 干しいたけ た けのこ			しょうゆ 食塩 酒 鯛だ し	
★お祝いクレープ	豆乳 大豆				いちご	砂糖 米粉 でん 粉 水あめ	油	しょうゆ	

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						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		調味料他
24日 (月)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	830 3.4
	牛乳		牛乳						
	じゃが芋ミートグラタン	豚肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋	油	トマトピューレ ワイン 食塩 デミグラスソース ソース	
	コーンサラダ 玉ねぎドレッシング			にんじん ブロッ コリー	とうもろこし 白菜			ドレッシング	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ とうもろこし 白菜	じゃが芋		コンソメ 食塩 こしょう	
25日 (火)	麦ごはん					米 麦			754 2.8
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソースかけ	いか			ねぎ しょうが にんに く	でん粉 砂糖	油	酒 トウバンジャン 酢 ケチャップ しょうゆ パ プリカ粉	
	切り干し大根とささみのサラダ 香味塩ドレッシング	鶏肉	寒天	にんじん	切り干し大根 大根 きゅうり 枝豆 玉ねぎ		ごま	ドレッシング 食塩	
きのこスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しめじ 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ ね ぎ	でん粉	ごま油 油	しょうゆ 中華スープ		
26日 (水)	麦ごはん					米 麦			813 3.1
	牛乳		牛乳						
	ポーク焼売(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	
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり とう もろこし きくらげ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	キムチスープ	豚肉 あさり 豆腐 みそ	昆布	にんじん には	大根 干しいたけ ね ぎ 白菜 玉ねぎ りん ご にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油 ごま	酒 中華スープ がらス ープ しょうゆ 食塩 酢 魚醤 唐辛子	
★みかんゼリー				みかん	砂糖				
27日 (木)	麦ごはん					米 麦			892 2.3
	牛乳		牛乳						
	ナゲット(2)	鶏肉 大豆			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 とうもろ こし粉	豚脂 油	しょうゆ 食塩 チキン スープ	
	フルーツポンチ				パインアップル もも みかん ぶどう いちご	砂糖			
チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大 豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉 ねぎ 枝豆 パパイヤ りんご レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	カレールー ソース 食塩 こしょう ローレル		
28日 (金)	麦ごはん					米 麦			822 2.2
	牛乳		牛乳						
	ますのマヨネーズ焼き	ます		パセリ	玉ねぎ			卵不使用マヨネーズ	
	ひじきと大豆の煮物	鶏肉 さつま揚げ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん いんげ ん	こんにゃく 干しいた け	三温糖	油	しょうゆ みりん	
根菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわ し	ほうれん草 にん じん	大根 しめじ キャベツ		油			

※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— 米 みそ きゅうり ねぎ 大根 レタス 白菜 切り干し大根