



令和6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							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		調味料他	
		(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			702 (kcal) 2.7 (g)
	牛乳		牛乳						
	肉団子(2)	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油	食塩 しょうゆ 酢 ケ チャップ	
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
卵入り酸辣湯	鶏卵 豚肉 豆腐		小松菜 にんじん	えのきたけ ねぎ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ラー油	食塩 しょうゆ 唐辛子 中 華スープ がらスープ 酢 こしょう		
11日 (木)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン 油	食塩 ココアパウダー	720 2.6
	牛乳		牛乳						
	シーザーサラダ シーザーサラダドレッシング			にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし			シーザーサラダドレッシング	
	レタスとトマトのスープ	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	
★オレンジキャロットゼリー			にんじん	オレンジ りんご	砂糖				
12日 (金)	麦ごはん					米 麦			755 2.4
	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	食塩 こしょう ローレル 酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン みりん	
	ナムル			ほうれんそう にんじ ん	もやし キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 こしょう	
わかめスープ	鶏肉	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		
15日 (月)	麦ごはん					米 麦			769 2.8
	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	
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉	わかめ 寒天	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ			食塩 パンパンジードレッシ ング	
春キャベツの中華スープ	豚肉		にんじん	キャベツ 干しいたけ 玉 ねぎ しめじ ねぎ		油 ごま油	しょうゆ 中華スープ こ しょう		
16日 (火)	麦ごはん					米 麦			864 2.0
	牛乳		牛乳						
	鯖の塩こうじカレー焼き	鯖						米麴 みりん カレー粉 食 塩	
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 ごまドレッシ ング		
かみかみみそ汁	豚肉 油揚げ みそ かつ お節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ 切り干し大根 ご ぼう しめじ		油			
17日 (水)	麦ごはん					米 麦			734 2.3
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(2)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 もち 米粉 砂糖	豚脂 油 ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	
	肉野菜いため	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	キャベツ もやし たけのこ	春雨	油	がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
えのきの中華スープ	豆腐 鶏肉 なたと		にんじん 小松菜	えのきたけ もやし		油 ごま油	こしょう 中華スープ がら スープ しょうゆ 酒		
18日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	782 3.4
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉			にんにく 玉ねぎ			ワイン 食塩 こしょう バ ジル	
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		赤パプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり		油	食塩 アンチョビドレッシ ング しょうゆ 酢	
アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	油	コンソメ 食塩 こしょう		
19日 (金)	赤飯 ごま塩	小豆				もち米 米 でん粉	ごま	食塩	828 3.0
	牛乳		牛乳						
	お祝いハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豆腐 おから 大 豆		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	食塩 しょうゆ 酢 みりん 酒	
	海藻サラダ 和風ごまドレッシング	まぐろ	わかめ 昆布 茎わかめ つの また 杉のり	にんじん	キャベツ きゅうり とうも ろこし		油	食塩 和風ごまドレッシ ング	
	すまし汁	なたと 豆腐 かつお節	わかめ	にんじん ほうれんそ う	ねぎ 干しいたけ たけの こ			しょうゆ 食塩 酒	
★お祝いクレープ	豆乳 大豆			いちご	砂糖 水あめ でん粉 米粉	油	しょうゆ		
23日 (火)	麦ごはん					米 麦			833 2.3
	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	
	グリーンサラダ 塩ドレッシング			いんげん	きゅうり キャベツ 枝豆 とうもろこし			塩ドレッシング	
若竹汁	豆腐 鶏肉 かつお節	わかめ	にんじん	たけのこ 玉ねぎ		油	しょうゆ 酒 食塩		
24日 (水)	麦ごはん					米 麦			745 2.6
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか煮	さんま かつお節			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	ひじき煮	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	三温糖	油	しょうゆ みりん	
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 しいたけ ごぼう ね ぎ こんにゃく		油			

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		
25日 (木)	麦ごはん					米 麦		877 2.7	
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(2)	いか 大豆 鶏卵				パン粉 小麦粉 油	食塩		
	花野菜サラダ コールスロードレッシング	鶏肉	寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー 玉ねぎ キャベツ		食塩 コールスロードレッシング		
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 パパイア りんご レーズン	じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	食塩 こしょう ローレル カレールウ ソース		
26日 (金)	麦ごはん					米 麦		723 2.2	
	牛乳		牛乳						
	さわらのねぎ塩こうじ焼き	さわら			ねぎ		米麹 みりん 食塩		
	豚肉と白滝の炒め煮	豚肉			ねぎ にんにく しょうが 白滝 白菜 ごぼう	砂糖	油 ごま油		トウバンジャン みりん しょうゆ がらスープ
生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ					
30日 (火)	麦ごはん					米 麦		759 2.4	
	牛乳		牛乳						
	コロッケ パックソース	大豆		にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも パン粉 水あめ 砂糖 でん粉 小麦粉	油		食塩 ソース
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう にんじん しそ	もやし 梅		油		食塩 しょうゆ 酢
山菜入りみそけんちん汁	豆腐 鶏肉 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ねぎ こんにゃく ごぼう ふき みず わらび		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達は除く)

※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 トマト レタス 白菜

