

令和5年4月分

学校給食予定献立表

神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(g)	(g)	
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、豆類 いも類	油脂 海藻類			
11 火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 さばの塩焼き ミニトマト	はし	あつあげ (とり)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	752		野菜
12 水	パン ブルーベリージャム	ビーフシチュー 海藻サラダ お祝いゼリー	はし スプーン	ぎゅうにゅう	かいそうクラゲ	グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム	パン	ドレッシング	767		魚
13 木	ごはん	ビーフンスープ 魚のチリソース ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし	こめ	あぶら	752		まめ
14 金	ごはん	みそ汁 豚ひじき 山口県産和牛コロッケ	はし	あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい しろねぎ	こめ	ごま	803		くだもの
17 月	麦ごはん	ポークカレー コロコロソテー	はし スプーン	ぶたにく	ウィンナー	にんじん	たまねぎ しょうが	むぎ	あぶら	760		まめ
18 火	ごはん	みそ汁 豚肉のしょうが焼き ゆでブロッコリー	はし	とうふ	みそ	にんじん	はくさい たまねぎ	こめ	ごま	708		魚
19 水	小黒糖パン	肉うどん かりこりがらめ チーズ	はし	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ねぎ	たまねぎ	こめ	あぶら	752		野菜
20 木	ごはん	豆腐汁 そぼろごはんの具 いちご	はし	たまご	とり	にんじん	えだまめ たまねぎ	こめ	あぶら	686		いも
21 金	ごはん	肉団子のうま煮 春巻き ポイルキャベツ	はし	チキンボール	あつあげ	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	802		魚
24 月	ごはん	マーボー豆腐 ショーロンボー もやしの塩炒め	はし	とうふ	みそ	にんじん	しょうが だけのこと	こめ	あぶら	764		くだもの
25 火	ごはん	魚そうめん汁 ポークごはんの具 オレンジ	はし	うおそうめん	とり	にんじん	たまねぎ しいたけ	こめ	あぶら	650		いも
26 水	小パン いちごジャム	春キャベツのスパゲティ スナックえんどうのソテー	はし	ベーコン	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら	766		まめ
27 木	ごはん	はるさめスープ チンジャオロース いちご	はし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ	あぶら	700		魚
28 金	だけのごはん	さつま汁 ちくわの磯辺揚げ ミニトマト	はし	あぶらあげ	さやいんげん	にんじん	しいたけ だけのこと	こめ	あぶら	700		海藻

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています
*生産の都合により、食材が入らないことがあります。