

令和6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 (g)	塩分 (g)				
				たんぱく質	無機質	ビタミン						炭水化物	脂質
				1群	2群	3群	4群					5群	6群
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、砂糖	油脂 植物油								
9 火	ごはん	豚汁 山口県産れんこんコロッケ 大豆のいそ煮	はし	とうふ ひじき みそだいず	ぎゅうにゅう さやいんげん	にんじん ねぎ れんこんコロッケ	ごぼう だいこん	こめ さつまいも	あぶら	782 26.9 3.0	野菜		
10 水	パン マーガリン	ビーフシチュー 海藻サラダ おいおいゼリー	はし スプーン	ぎゅうにゅう かいそう	ぎゅうにゅう グリーンピース	にんじん キャベツ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン じゃがいも ゼリー	マーガリン ドレッシング	822 26.7 4.3	さかな		
11 木	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 さば	ぎゅうにゅう さやいんげん	にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	713 31 1.7	くだもの		
12 金	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	ふたにく ホキ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし	こめ ビーフン でんぷん	あぶら	744 27.3 2.0	まめ		
15 月	麦ごはん	チキンカレー 野菜ソテー	はし スプーン	とり ベーコン	ぎゅうにゅう さやいんげん	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールー	828 25.0 2.4	さかな		
16 火	ごはん	みそしる いわしのみぞれ煮 ブロッコリーのおかかいため	はし	とうふ みそ いわしのみぞれ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい	こめ じゃがいも さとう		662 26.6 3.1	やさい		
17 水	小黒糖パン	肉うどん かりこりがらめ いちご	はし	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ だいたす	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん いちご	たまねぎ うどん	こめ さとう		695 32.1 2.9	いち		
18 木	ごはん	かきたまスープ 鶏肉のからあげ きゅうりのびりから	はし	たまご とり	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん たまねぎ えのきだけ きくらげ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら こまあぶら		671 27.7 1.3	だいたす		
19 金	ごはん	マーボー豆腐 ショールンポー もやしの塩炒め	はし	とうふ ふたにく みそ ショールンポー	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく もやし	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ でんぷん さとう	こまあぶら	750 31.9 2.0	さかな		
22 月	ごはん	豆腐汁 豚肉のしょうが焼き オレンジ	はし	とり かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん ピーマン オレンジ	たまねぎ えのきだけ コーン しょうが	こめ さとう	ごま	645 31.8 1.6	いち		
23 火	ごはん	肉団子のうま煮 味噌マヨネーズ焼き ミニトマト	はし	ぎゅうにゅう チキンボール あつあげ みそ ホキ	ぎゅうにゅう さやいんげん	にんじん たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま マヨネーズ	725 30.0 1.9	やさい		
24 水	小パン りんごジャム	春キャベツの焼きスパゲティ スナップエンドウのソテー	はし	ベーコン ふたにく いか ひらてん	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん ねぎ	スナップエンドウ コーン キャベツ たまねぎ もやし	パン ジャム スパゲティ	あぶら	735 29.9 3.4	まめ		
25 木	ごはん	みそ汁 そぼろごはんの具 オレンジ	はし	あぶらあげ みそ わかめ たまご とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ えだまめ オレンジ	たまねぎ	こめ さつまいも さとう	あぶら	688 31.6 2.6	さかな		
26 金	ごはん	春雨スープ 春巻き 切り干し大根のナムル	はし	ふたにく はるまき	ぎゅうにゅう ねぎ ピーマン もやし きりほしだいこん こまつな	にんじん たまねぎ キャベツ	たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	793 22.9 1.6	海藻		
30 火	たけのこごはん	魚そうめん汁 豚肉メンチカツ ゆでブロッコリー	はし	あぶらあげ うおそうめん とり ふたにく メンチカツ	ぎゅうにゅう さやいんげん	にんじん たまねぎ	たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	718 28.1 2.6	いち		

*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。