



令和5年4月分 中学校給食献立表



★毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 15回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
10	月	ご飯	牛乳					米	759
		カレーライス		ふた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	
		ツナサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		
		福神漬け					福神漬け		
11	火	ご飯	牛乳					米	796
		マーボー豆腐		豆腐 ふた肉 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ	砂糖 でんぷん	
		パンサンスー		ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	
		きよみ					きよみ		
12	水	赤飯	牛乳	小豆				米	825
		とり肉のレモン煮		とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	
		かおりあえ				だいこん葉	キャベツ きゅうり		
		桜のすまし汁		豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	えのきだけ はくさい たけのこ		
		お祝いデザート						いちごのクレープ	
13	木	クロスロールパン	牛乳					パン	929
		キャベツメンチカツ		牛肉 ふた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	
		まめまめサラダ		大豆 ひよこまめ			えだまめ きゅうり		
		コーンクリームスープ		とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		
14	金	ご飯	牛乳					米	748
		いわしの梅煮		いわし					
		こまつなのおひたし				こまつな	もやし キャベツ	砂糖	
		豚汁		ふた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	さといも	
		型抜きチーズ			チーズ				
17	月	ご飯	牛乳					米	776
		ハンバーグのトマトソースかけ		ふた肉 とり肉		トマト	たまねぎ	砂糖	
		ポテトサラダ					きゅうり コーン	じゃがいも	
		春野菜のスープ		ウインナー		アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ		
18	火	ご飯	牛乳					米	733
		生揚げのごまみそかけ		生揚げ みそ				砂糖	
		和風あえ		かにかまぼこ		こまつな	キャベツ	砂糖	
		沢煮焼		ふた肉		にんじん さやえんどう	干しいたけ たけのこ ごぼう だいこん		
19	水	わかめご飯	牛乳		牛乳 わかめ			米	769
		厚焼き玉子		卵				砂糖	
		切り干しだいこんの甘酢あえ				ほうれんそう	切り干しだいこん キャベツ コーン	砂糖	
		肉じゃが		ふた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	砂糖 じゃがいも	
20	木	小型ロールパン	牛乳					パン	787
		焼きそば		ふた肉 ちくわ	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	焼きそばめん	
		ウインナー		ウインナー					
		春色ゼリーあえ					パイナップル もも	いちごゼリー メロンゼリー	
21	金	ご飯	牛乳					米	760
		あじフライ		あじ				パン粉 小麦粉	
		ひじきサラダ		大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	コーン		
		みそけんちん汁		豆腐 油揚げ みそ			ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ だいこん	さといも	
24	月	春のかきまわし	牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ	米 砂糖	720
		つくね(2個)		とり肉 ふた肉			たまねぎ		
		いんげんのおかかあえ		かつお節		さやいんげん		砂糖	
		豆乳入りみそ汁		豆腐 みそ 豆乳		にんじん	だいこん えのきだけ はくさい ねぎ		
25	火	中華めん	牛乳		牛乳			中華めん	746
		野菜たっぷり塩ラーメン		ふた肉 なると		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし にんにく ねぎ		
		春巻き		ふた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	
		わかめとしらすのサラダ			しらす わかめ		だいこん きゅうり		
		プチゼリー						プチゼリー	
26	水	麦ご飯	牛乳		牛乳			米 大麦	813
		ビーンズハヤシライス		ふた肉 大豆 ひよこまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	
		春野菜のサラダ		ハム		アスパラガス スナップえんどう	キャベツ		
		いちごヨーグルト			いちごヨーグルト				
27	木	サンドイッチパン	牛乳		牛乳			パン	786
		クロックサンド		ふた肉 牛肉			たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	
		キャベツソテー・とんかつソース					キャベツ		
		ABCスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン	マカロニ	
28	金	ご飯	牛乳		牛乳			米	801
		さわらのフライ		さわら				パン粉 小麦粉	
		ごぼうサラダ		ハム		にんじん さやいんげん	ごぼう		
		かきたま汁		卵 かまぼこ 豆腐			えのきだけ 干しいたけ ねぎ	でんぷん	

★「春」においしい食べ物を、探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。