



# 令和6年4月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数16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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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	
8月	ご飯	牛乳						749
	カレー		ふた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	
	ハムサラダ		ハム		ブロッコリー	キャベツ コーン		
	福神漬					福神漬		
9火	ご飯	牛乳						858
	しゅうまい (3個)		ふた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	
	マーボー豆腐		ふた肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	
	パンサンスー					きゅうり キャベツ もやし	春雨 砂糖	
10水	赤飯	牛乳	小豆				米	846
	とり肉のレモン煮		とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	
	ゆかりあえ				あかしそ粉	はくさい きゅうり もやし		
	桜のすまし汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ たけのこ		
	お祝いデザート						いちごクレープ	
11木	クロスロールパン	牛乳					パン	804
	白身魚フリッター (3個)		たら				小麦粉	
	いろどりサラダ				赤ピーマン	きゅうり キャベツ レタス コーン		
	コンソメスープ		ウインナー		にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ	じゃがいも	
12金	ご飯	牛乳					米	831
	和風ハンバーグ		とり肉			たまねぎ	砂糖 でんぷん	
	稲沢キャベツのあえもの				ほうれんそう	キャベツ コーン	砂糖	
	ふた汁		ふた肉 油揚げ みそ 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも	
15月	わかめご飯	牛乳		わかめ 牛乳			米	753
	厚焼き玉子		卵				砂糖	
	肉じゃが		ふた肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	
	おかかあえ		かつおぶし		こまつな	はくさい もやし	砂糖	
16火	ご飯	牛乳					米	731
	いわしのうめ煮		いわし		あかしそ		砂糖	
	きんぴらごぼう		とり肉 はんぺん		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖	
	ふたま汁				みつば	たまねぎ はくさい えのきたけ	玉ふ	
17水	麦ご飯	牛乳					米 大麦	838
	まめまめハヤシライス		ふた肉 大豆 ひよこまめ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	
	ツナサラダ		ツナ		ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン		
	ヨーグルト			ヨーグルト				
18木	小型ロールパン	牛乳					パン	846
	焼きそば		ふた肉 ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ	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	
19金	ご飯	牛乳					米	776
	厚揚げのみそかけ		厚揚げ みそ				砂糖	
	切干しだいこんの甘酢あえ		とり肉		にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	
	沢煮わん		ふた肉		さやえんどう にんじん	ごぼう たけのこ だいこん 干ししいたけ		
	乾燥小魚			かたくちいわし				
22月	ご飯	牛乳					米	746
	ふた丼		ふた肉 かまぼこ		さやいんげん	たまねぎ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖	
	白みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	清見オレンジ					きよみオレンジ		
23火	中華めん	牛乳					中華めん	753
	野菜たっぷり塩ラーメン		ふた肉 なると		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし たけのこ にんにく		
	焼きぎょうざ (3個)		ふた肉			たまねぎ	小麦粉	
	莖わかめとしらすの中華あえ			しらす 莖わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	
	キャンディチーズ (2個)			チーズ			ごま油	
24水	ご飯	牛乳					米	706
	さばの銀紙焼き		さば みそ				砂糖	
	大豆の磯煮		大豆 はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん	コーン	砂糖	
	ちゃんこ汁		とり肉		にんじん	こんにゃく はくさい だいこん ねぎ たまねぎ	でんぷん	
	ももゼリー						ももゼリー	
25木	スライスパン	牛乳					パン	875
	いちごジャム						いちごジャム	
	チキンナゲット (3個)		とり肉				パン粉 小麦粉	
	キャロットサラダ				にんじん	キャベツ	砂糖	
	コーンクリームスープ		ベーコン	牛乳	パセリ	コーン たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	
26金	春のかきまわし	牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ こんにゃく ふき 干ししいたけ	米 砂糖	755
	白ごまつくね (3個)		とり肉			たまねぎ	パン粉	
	即席漬					キャベツ きゅうり 大根漬		
	新たまねぎのみそ汁		豆腐 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ		
30火	ご飯	牛乳					米	799
	コロケ		ふた肉 牛肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	
	アスパラのごまあえ				アスパラガス にんじん	キャベツ もやし	砂糖	
	かきたま汁		卵 かまぼこ 豆腐			たまねぎ えのきたけ 干ししいたけ ねぎ	でんぷん	

★入学・進級おめでとう！春の食べものを探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。