



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	野菜ドレッシング		
	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		ごま油
	パンサンスー					きゅうり キャベツ もやし	春雨 砂糖		ごま油
10水	赤飯	牛乳	小豆					846	
	とり肉のレモン煮		とり肉			レモン	でんぷん 砂糖		油
	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		油
	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			ごまドレッシング
	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						831	
	和風ハンバーグ		とり肉			たまねぎ	砂糖 でんぷん		ラード
	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				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						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		ごま ごま油
	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						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		ルウ
	ツナサラダ		ツナ		ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン			しょうゆドレッシング
	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		油
	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						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						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						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	中華めん		
	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		ごま油
	キャンディチーズ (2個)			チーズ					
24水	ご飯	牛乳						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		油
	キャロットサラダ				にんじん	キャベツ	砂糖		オリーブ油
	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		ルウ
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		ごま
	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						799	
	コロケ		ふた肉 牛肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉		油
	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		ごま
	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。