



令和4年4月分 中学校給食献立表



★毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」です。

給食回数 15回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(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	穀物 いも・砂糖	油脂・種実		
8	金	ご飯	牛乳					米	751	
		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		
		春キャベツのさっぱりサラダ		ツナ			きゅうり キャベツ	砂糖		かんきつドレッシング
		福神漬					福神漬			
11	月	ご飯	牛乳					米	840	
		しゅうまい(3個)		ふた肉 とり肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉		
		パンサンスー					きゅうり キャベツ コーン	はるさめ 砂糖		ごま油
		マーボー豆腐		豆腐 ふた肉 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく	砂糖 でんぷん		ごま油
12	火	赤飯	牛乳	小豆	牛乳			米	804	
		とり肉のレモン煮		とり肉			レモン	でんぷん 砂糖		油
		即席漬					キャベツ 大根漬			ごま
		桜のすまし汁		豆腐 ちらしかまぼこ	わかめ	にんじん みつば	えのきたけ			
		お祝いデザート		豆乳クリーム			いちご	砂糖		
13	水	ご飯	牛乳					米	768	
		いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	砂糖		
		きんぴら		はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖		ごま 油
		新たまねぎのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
14	木	サンドイッチパンズパン	牛乳		牛乳			パン	870	
		てり焼きバーガー		ふた肉 とり肉			たまねぎ	砂糖 でんぷん		
		キャベツソテー					キャベツ			油
		コーンクリームスープ		ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン			ルウ
15	金	わかめご飯	牛乳		わかめ 牛乳			米	753	
		コロッケ		ふた肉 ぎゅう肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉		油
		ゆかりあえ					キャベツ きゅうり あかしそ			
		五目汁		とり肉 豆腐 油あげ		にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ			
18	月	ご飯	牛乳		牛乳			米	773	
		白ごまつくね(2個)		とり肉			たまねぎ	パン粉		ごま
		かおりあえ				ごまつな 大根葉	はくさい			
		肉じゃが		ふた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		
19	火	中華めん	牛乳		牛乳			中華めん	718	
		野菜たっぷり塩ラーメン		ふた肉 なると		にんじん	もやし にんにく ねぎ			
		春巻		ふた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉		油
		切り干し大根のナムル					切り干し大根 きゅうり	砂糖		ごま油
20	水	麦ご飯	牛乳		牛乳			米 大麦	718	
		春野菜入りふた丼		ふた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ しょうが	砂糖		
		どさんこ汁		豆腐 みそ		にんじん	もやし コーン ねぎ	じゃがいも		
		オレンジ					オレンジ			
21	木	小型ロールパン	牛乳		牛乳			パン	836	
		焼きそば		ふた肉 いか 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(2本)		ウインナー						
		フルーツカクテル					もも パイン	カクテルゼリー いちごゼリー		
22	金	ご飯	牛乳		牛乳			米	738	
		さわらのてり焼き		さわら				砂糖		
		こがねあえ				ほうれんそう	コーン キャベツ	砂糖		ごま
		若竹汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ たけのこ ねぎ			
25	月	ご飯	牛乳		牛乳			米	751	
		キャベツいりミンチカツ		ぎゅう肉 ふた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉		油
		こんぶあえ				こんぶ	もやし はくさい			
		かきたま汁		とり肉 卵 かまぼこ 豆腐		にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぷん		
26	火	白玉うどん	牛乳		牛乳			白玉うどん	818	
		野菜かきあげ				にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉		油
		かきあげうどん		とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ			
		ひじきのささみあえ		とり肉	ひじき	ごまつな	もやし コーン	砂糖		ごま油
27	水	型抜きチーズ			チーズ				703	
		たけのご飯	牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ 干しいたけ	米 砂糖		
		愛知の厚焼き玉子		卵						
		いんげんのごまあえ				さやいんげん		砂糖		ごま
28	木	白玉汁		豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	えのきたけ	ふ	911	
		プチゼリー(もも)						ゼリー		
		クロスロールパン	牛乳		牛乳					パン
		白身魚のフリッター(3こ)		たら						小麦粉 でんぷん
まめまめサラダ		大豆 えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ				えだまめ コーン きゅうり		ごまドレッシング		
春野菜のポトフ		ベーコン		にんじん アスパラガス		たまねぎ キャベツ	じゃがいも			

★「春」が旬の食べ物に、イラストがついています★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。