



令和4年 4月 学校給食献立表 (中学生)

月	火	水	木	金
	12 米飯 肉団子の甘酢あん わかめスープ さかなふりかけ (袋) 豚肉とじゃがいものいため物 牛乳	13 米飯 ぶりのみそ焼き 沢煮椀 しば漬 新じゃがいもの煮物 牛乳	14 米飯 中華サラダ 団子スープ ひじきつくだ煮 (袋) 鶏肉の照り焼き 牛乳	15 米飯 チキンカツと新キャベツのソテー ポークカレー ヨーグルトドリンク
	18 米飯 さばのしょうが煮 呉汁 昆布ふりかけ (袋) カレーいため 牛乳	19 米飯 焼きそば風切り干し大根 豆乳入りコーンスープ じゃこのつくだ煮 ジャーマンポテト 牛乳	20 米飯 鯖のカリカリ揚げ ささみと春野菜の和風春雨スープ ねぎ入り豚みそ ちくわとコーンのいため物 ヨーグルトドリンク	21 米飯 豚肉のコチュジャンいため 中華スープ 納豆 チヂミ 牛乳
25 とりそぼろと生姜の炊き込みごはん 豆腐ハンバーグ たけのこのみそ汁 野菜のポン酢しょうゆいため 牛乳	26 米飯 フルーツカクテル ビーフカレー 味付けいりこ アスパラのマヨ風焼き 牛乳	27 米飯 鶏肉のたつた揚げ 豚汁 さかなつくだ煮 (袋) キャベツのレモン漬 牛乳	28 ガーリックライス 白身魚のバジル焼き じゃがいもの豆乳ポタージュ 角チーズ 白菜のごまいため 牛乳	29 

〈 学校給食だよりが変わりました 〉

今年度よりtomolinksの連絡帳機能を活用してデータで配信するため、学校給食だよりが変わりました。使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。また、毎日の給食を学校栄養士がブログで紹介していますので、そちらもぜひご覧ください。

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	792	31.0	23.0	412	2.9	270	0.44	0.56	32

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

〈URL〉 <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)	
		米飯 肉団子の甘酢あん わかめスープ さかなふりかけ(袋) 豚肉とじゃがいものいため物 牛乳		米飯 ぶりのみそ焼き 沢煮椀 しば漬 新じゃがいもの煮物 牛乳		米飯 中華サラダ 団子スープ ひじきつくだ煮(袋) 鶏肉の照り焼き 牛乳		米飯 チキンカツと新キャベツのソテー ポークカレー ヨーグルトドリンク	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
		米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
		水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
		肉だんご(チキン)	36 g	ぶり	60 g	焼き豚	16.5 g	米粉チキンカツ	1 個
		たまねぎ	18 g	酒	1.2 g	きゅうり	11 g	油	5 g
		にんじん	6 g	塩	0.12 g	にんじん	11 g	新キャベツ	24 g
		ピーマン(青)	6 g	こしょう	0.01 g	もやし	22 g	チンゲンサイ	12 g
		砂糖	2.4 g	油	2.4 g	白ごま	1.1 g	塩	0.12 g
		しょうゆ	2.4 g	たまねぎ	12 g	ねりごま	1.1 g	こしょう	0.01 g
		酢	1.2 g	信州みそ	3.6 g	ごま油	1.1 g	油	1.2 g
		水	18 g	水	2.4 g	酢	1.65 g	豚肉	22 g
		でんぷん	1.2 g	砂糖	2.4 g	砂糖	1.1 g	じゃがいも	44 g
		油	1.2 g	みりん	1.2 g	しょうゆ	0.33 g	たまねぎ	49.5 g
		牛肉	11 g	豚肉	11 g	塩	0.22 g	にんじん	11 g
		生わかめ	2.2 g	生揚げ	22 g	牛肉	11 g	こまつな	11 g
		たまねぎ	22 g	だいこん	22 g	白玉団子	27.5 g	にんにく	0.33 g
		にんじん	11 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g	しょうが	0.33 g
		もやし	11 g	れんこん	11 g	たまねぎ	16.5 g	塩	0.72 g
		えのきたけ	11 g	ほうれんそう	11 g	キャベツ	11 g	油	1.2 g
		ほうれんそう	11 g	けずり節	1.65 g	こまつな	11 g	ブイヨン(缶)	6 g
		白ごま	1.1 g	だし昆布	1.1 g	油	1.1 g	トマトケチャップ	8.4 g
		だし昆布	0.55 g	水	110 g	ガラスープ	4.4 g	ウスターソース	3.6 g
		ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	1.1 g	だし昆布	0.55 g	しょうゆ	3.6 g
		水	110 g	塩	0.66 g	水	110 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g
		塩	0.66 g	しば漬	9.6 g	塩	0.66 g	上新粉	4.8 g
		こしょう	0.02 g	新じゃがいも	30 g	こしょう	0.02 g	油	3.6 g
		しょうゆ	1.1 g	平天	8 g	しょうゆ	1.1 g	カレー粉	0.84 g
		油	1.1 g	たまねぎ	10 g	ひじきつくだ煮	1 袋	水	72 g
		さかなふりかけ	1 袋	にんじん	5 g	鶏肉	50 g	ヨーグルトドリンク	1 本
		豚肉	30 g	さやえんどう	3 g	砂糖	1.5 g		
		じゃがいも	10 g	油	1 g	しょうゆ	3 g		
		たまねぎ	10 g	水	20 g	酒	1 g		
		チンゲンサイ	5 g	しょうゆ	2 g	根深ねぎ	10 g		
		塩	0.1 g	砂糖	1 g	油	1 g		
		しょうゆ	2 g	酒	1 g	牛乳	1 本		
		みりん	1 g	みりん	1 g				
		油	1 g	牛乳	1 本				
		牛乳	1 本						

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

4月18日(月)		4月19日(火)		4月20日(水)		4月21日(木)		4月22日(金)	
米飯 さばのしょうが煮 呉汁 昆布ふりかけ(袋) カレーいため 牛乳		米飯 焼きそば風切り干し大根 豆乳入りコーンスープ じゃこのつくだ煮 ジャーマンポテト 牛乳		米飯 鯖のかりかり揚げ ささみと春野菜の和風春雨スープ ねぎ入り豚みそ ちくわとコーンのいため物 ヨーグルトドリンク		米飯 豚肉のコチュジャンいため 中華スープ 納豆 チヂミ 牛乳		キャロットライス ハッシュドポテト 鶏肉のトマト煮込み スライスチーズ りんごゼリー 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	113 g
さば	54 g	牛肉	18 g	さわら	0 切	豚肉	30 g	にんじん	10 g
しょうが	1.2 g	切り干し大根	3.85 g	さわら	1 切	たまねぎ	24 g	ガラスープ	3 g
しょうゆ	4.8 g	たまねぎ	12 g	酒	1.2 g	にんじん	12 g	塩	1 g
根深ねぎ	12 g	キャベツ	18 g	しょうゆ	3.6 g	こまつな	12 g	こしょう	0.01 g
砂糖	3.6 g	にんじん	6 g	でんぶん	9.6 g	しょうが	0.6 g	油	2 g
酒	3.6 g	油	1.2 g	油	4.8 g	にんにく	0.36 g	じゃがいも	48 g
みりん	1.2 g	ウスターソース	4.2 g	鶏肉	11 g	白ごま	1.2 g	塩	0.3 g
水	24 g	塩	0.18 g	はるさめ	3.3 g	油	1.2 g	こしょう	0.01 g
だいた	11 g	こしょう	0.01 g	新キャベツ	27.5 g	しょうゆ	1.2 g	でんぶん	1.2 g
油揚げ	3.3 g	鶏肉	22 g	たまねぎ	22 g	酒	1.2 g	油	2.4 g
にんじん	11 g	クリームコーン(缶)	22 g	新じゃがいも	11 g	コチュジャン	1.2 g	鶏肉	44 g
キャベツ	11 g	ホールコーン	11 g	にんじん	11 g	塩	0.24 g	塩	0.11 g
だいこん	22 g	たまねぎ	22 g	グリーンアスパラガス	5.5 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g
たまねぎ	16.5 g	にんじん	11 g	油	1.1 g	鶏肉	16.5 g	たまねぎ	33 g
こまつな	11 g	ほうれんそう	5.5 g	ゆず果汁	0.55 g	豆腐(冷)	11 g	にんじん	11 g
赤みそ	5.5 g	豆乳	22 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	11 g	キャベツ	22 g
信州みそ	4.4 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	だし昆布	0.55 g	たまねぎ	11 g	ほうれんそう	5.5 g
煮干し	4.4 g	水	88 g	水	110 g	はくさい	22 g	ホールトマト(缶)	11 g
水	110 g	塩	0.77 g	塩	0.66 g	チンゲンサイ	11 g	トマトケチャップ	11 g
こんぶふりかけ	1 袋	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	油	1.1 g	にんにく	0.33 g
豚肉	15 g	でんぶん	1.1 g	しょうゆ	1.1 g	ガラスープ	4.4 g	油	1.1 g
たまねぎ	20 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	豚肉	18 g	だし昆布	0.55 g	ブイヨン(缶)	3.3 g
にんじん	10 g	砂糖	1.2 g	葉ねぎ	2.4 g	水	110 g	水	44 g
ピーマン(青)	5 g	しょうゆ	1.2 g	にんにく	0.12 g	しょうゆ	1.1 g	塩	0.55 g
油	1 g	酒	1.2 g	しょうが	0.12 g	塩	0.66 g	こしょう	0.02 g
しょうゆ	0.5 g	ワインナーソーセージ	10 g	信州みそ	4.8 g	こしょう	0.02 g	でんぶん	0.55 g
酒	1 g	油	0.5 g	酒	2.4 g	納豆(カップ)	1 個	スライスチーズ	1 枚
塩	0.2 g	じゃがいも	40 g	砂糖	2.4 g	まぐろ油漬	12 g	りんごゼリー	1 個
カレー粉	0.2 g	たまねぎ	10 g	ごま油	1.2 g	にんじん	6 g	牛乳	1 本
牛乳	1 本	パセリ	0.5 g	焼き竹輪	10 g	にら	6 g		
		油	1 g	たまねぎ	15 g	じゃがいも	15 g		
		塩	0.3 g	チンゲンサイ	10 g	上新粉	5 g		
		こしょう	0.01 g	ホールコーン	10 g	塩	0.1 g		
		牛乳	1 本	油	1 g	しょうゆ	0.3 g		
				しょうゆ	2 g	油	2 g		
				塩	0.1 g	牛乳	1 本		
				こしょう	0.01 g				
				ヨーグルトドリンク	1 本				

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)	
とりそばろと生姜の炊き込みごはん 豆腐ハンバーグ たけのこのみそ汁 野菜のポン酢しょうゆいため 牛乳		米飯 フルーツカクテル ビーフカレー 味付けいりこ アスパラのマヨ風焼き 牛乳		米飯 鶏肉のたつた揚げ 豚汁 さかなつくだ煮(袋) キャベツのレモン漬 牛乳		ガーリックライス 白身魚のバジル焼き じゃがいもの豆乳ポタージュ 角チーズ 白菜のごまいため 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	90 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	126 g	水	140 g	水	140 g	水	116 g
鶏肉	15 g	白桃(缶)	30 g	鶏肉	72 g	たまねぎ	10 g
しょうが	0.8 g	みかん(缶)	30 g	塩	0.36 g	にんじん	5 g
にんじん	10 g	牛肉	49.5 g	こしょう	0.01 g	にんにく	0.8 g
油	1 g	じゃがいも	44 g	しょうゆ	3.6 g	ガラスープ	3 g
みりん	1 g	たまねぎ	49.5 g	しょうが	0.36 g	塩	1 g
しょうゆ	2 g	にんじん	16.5 g	でんぷん	9.6 g	こしょう	0.01 g
塩	0.8 g	こまつな	11 g	油	7.2 g	油	2 g
豆腐(冷)	24 g	にんにく	0.33 g	豚肉	16.5 g	ホキ	66 g
牛肉	36 g	しょうが	0.33 g	たまねぎ	22 g	酒	1.2 g
たまねぎ	12 g	油	1.2 g	だいこん	16.5 g	塩	0.24 g
葉ねぎ	6 g	ブイヨン(缶)	6 g	にんじん	11 g	バジルペースト	3.6 g
でんぷん	9.6 g	トマトケチャップ	8.4 g	れんこん	11 g	油	1.2 g
塩	0.24 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	葉ねぎ	5.5 g	ウイナーソーセージ	11 g
しょうゆ	1.2 g	ウスターソース	3.6 g	信州みそ	4.4 g	じゃがいも	44 g
こしょう	0.01 g	しょうゆ	3.6 g	赤みそ	5.5 g	たまねぎ	27.5 g
油	1.2 g	塩	0.72 g	煮干し	4.4 g	にんじん	16.5 g
しょうゆ	2.4 g	上新粉	4.8 g	水	110 g	はくさい	11 g
砂糖	1.2 g	油	3.6 g	おさかなそばろつくだ煮	1 袋	クリームコーン(缶)	5.5 g
でんぷん	0.24 g	カレー粉	0.84 g	キャベツ	35 g	むきえんどう	3.3 g
水	6 g	水	72 g	にんじん	10 g	油	1.1 g
焼き豚	8.8 g	味付けいりこ	1 袋	レモン果汁	1 g	ブイヨン(缶)	6.6 g
たけのこ(水煮)	8.8 g	まぐろ油漬	10 g	塩	0.2 g	水	66 g
たまねぎ	27.5 g	グリーンアスパラガス	10 g	砂糖	1 g	豆乳	22 g
にんじん	11 g	たまねぎ	20 g	牛乳	1 本	塩	0.77 g
だいこん	11 g	にんじん	10 g			こしょう	0.02 g
つきこんにゃく	11 g	しょうゆ	0.5 g			角チーズ	1 個
こまつな	11 g	油	0.5 g			鶏肉	10 g
信州みそ	4.4 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g			はくさい	35 g
赤みそ	5.5 g	牛乳	1 本			にんじん	10 g
だし昆布	0.55 g					しょうゆ	1.5 g
けずり節	1.65 g					砂糖	0.5 g
水	110 g					白ごま	1 g
まぐろ油漬	10 g					ねりごま	1 g
キャベツ	15 g					油	1 g
たまねぎ	20 g					牛乳	1 本
ピーマン(青)	5 g						
ゆず果汁	2 g						
しょうゆ	1 g						
砂糖	0.3 g						
塩	0.1 g						
油	1 g						
牛乳	1 本						