

# 令和6年4月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター  
TEL:029-298-1102  
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
(火)	9 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもの南蛮漬け(2)	◆ししゃもでん粉付き(魚卵)	ねぎ	油・砂糖	しょうゆ・酢・唐辛子
	ごま酢和え		小松菜・もやし・キャベツ	ごま・砂糖	酢・しょうゆ
(木)	11 豚汁	豚肉・豆腐・みそ	人参・大根・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも・こんにゃく	かつおだし・こんぶだし
	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・えのきたけ・小松菜・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
	きな粉揚げパン	きな粉		コッパパン・油・砂糖	
☆ 入学・進級お祝い献立 ☆	元氣サラダ	◆ハム・荻わかめ・かつお節	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし	油・砂糖	酢・しょうゆ・こしょう
	12 ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	キャベツメンチカツ	◆キャベツメンチカツ		油	
(金)	寒天入りヘルシーサラダ	◆かまぼこ・寒天	もやし・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	ミネストローネ	とり肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・セロリー・パセリ	油・じゃがいも・マカロニ	塩・とりだし・こしょう
	りんごゼリー			◆りんごゼリー	
	ごはん			米	
(月)	15 牛乳	牛乳			
	カラフルそぼろ	豚肉・大豆・みそ	にんにく・しょうが・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん
	ほうれん草のナムル		もやし・ほうれん草・人参	ごま油	しょうゆ・こしょう
	わかめスープ	わかめ・とり肉・生揚げ	人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ	油・でん粉	しょうゆ・塩・こしょう・とりだし
(火)	16 ポークカレーライス(ごはん)	豚肉	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマト・プルーン・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	ブロッコリーのサラダ	◆とり肉水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	砂糖・油	酢・塩・こしょう
	オレンジ		オレンジ		
(水)	17 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	厚焼き卵	◆厚焼き卵			
	辛子和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
(木)	18 若竹煮	とり肉・わかめ・かつお節	ごぼう・人参・たけのこ・干しいたけ・枝豆	じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	みそラーメン(中華めん)	豚肉	人参・玉ねぎ・小松菜・にら・もやし・きくらげ・ねぎ・にんにく	中華めん・油・ごま油	しょうゆ・こしょう・◆みそラーメンスープ
	牛乳	牛乳			
	わかさぎフリッター(3)	◆わかさぎフリッター(魚卵)			
(金)	19 チキンサラダ	◆とり肉油漬け	人参・きゅうり・キャベツ・チンゲンサイ	油	酢・しょうゆ・塩
	コッパパン			コッパパン	
	チョコクリーム			◆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			
(金)	チリビーンズ	いんげん豆・豚肉・◆ベーコン	人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう
	ツナサラダ	◆まぐろ油漬け	人参・小松菜・キャベツ・きゅうり	油	酢・塩・こしょう
☆ 春野菜献立 ☆					
(火)	23 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	かつおと生揚げのごまがらめ	◆かつおでん粉付き・生揚げ	しょうが	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん・酒
	キャベツとかまぼこの和え物	◆かまぼこ	キャベツ・きゅうり・人参	砂糖	酢・しょうゆ
(水)	かぶのみそ汁	みそ	かぶ・えのきたけ・玉ねぎ・人参・小松菜		かつおだし・こんぶだし
	24 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	親子煮	とり肉・卵	玉ねぎ・人参・枝豆	油・じゃがいも・砂糖	みりん・しょうゆ
(木)	納豆	◆納豆			
	おかか和え	かつお節	キャベツ・小松菜・人参・もやし		しょうゆ
	豚にらうどん(ソフトめん)	豚肉・油揚げ	にら・人参・えのきたけ・ねぎ・玉ねぎ・干しいたけ・たけのこ	ソフトめん・油・でん粉	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
(木)	棒餃子	◆棒餃子			
	大豆とツナのサラダ	大豆・◆まぐろ油漬け	人参・小松菜・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
(金)	26 黒糖パン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
	ポテトサラダ	◆まぐろ水煮	きゅうり・人参	じゃがいも・砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう
(火)	30 麦入り野菜スープ	とり肉	人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ぶなしめじ・とうもろこし	油・大麦	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	麻婆豆腐	豚肉・豆腐・大豆・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ	油・砂糖・でん粉・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
(火)	ポークシュウマイ(2)	◆ポークシュウマイ			
	華風和え		もやし・小松菜・きゅうり・人参・しょうが	ごま油	しょうゆ・酢・唐辛子

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。  
 ※◆マークの食品は加工品です。  
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。  
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。  
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、ねぎ、にら、こまつな

	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 μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	824	32.4	21.3	407	4.5	409	0.92	0.71	47	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満