



令和6年4月献立予定表 (中学校)

鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加ー (kcal) タンパク(g)
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類 種実類	
9 (火)	そばろ丼 牛乳 具だくさんみそ汁 さつまいもチップス	とりにく だいず あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ	たまねぎ だいこん しょうが	こめ むぎ さといも さつまいもチップス	あぶら さとう	750 29.2
10 (水)	ソフト麺豆乳クリームソースかけ 牛乳 イタリアンサラダ りんご	とりにく とうにゆう ツナ ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	ソフトめん こめこ	だいたずバター ドレッシング	767 33.7
11 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め のりのナムル	ぶたにく あつあげ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ しょうが だいこん	にんにく キャベツ キムチ もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	728 28.4
12 (金)	【入学・進級お祝い献立】 鏡野おこわ 牛乳 いわしつみれのすまし汁 お祝いクレープ	とりにく いわしつみれ とうふ	牛乳	にんじん いんげん みつば	ごぼう わらび たまねぎ	こめ もちごめ さとう こんにゃく	あぶら クレープ	781 32.1
15 (月)	ポークカレーライス 牛乳 春キャベツのサラダ 一口ゼリー (もも)	ぶたにく チキンハム	牛乳	にんじん えだまめ にんにく きゅうり	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ゼリー	818 25.8
16 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き もやしのあえ物 豆腐のみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ちくわ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが もやし はくさい	こめ かたくりこ さとう		743 33.3
17 (水)	【お誕生日給食】 きざみうどん 牛乳 ごま酢あえ のり塩ポテト	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳 あおのり こんぶ	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい だいこん キャベツ	うどん さとう フレンチポテト	あぶら ごま	736 27.7
18 (木)	マーボー豆腐丼 牛乳 糸寒天のあえ物 パリッシュ	とりにく とうふ みそ ぶたにく	牛乳 いとかんてん パリッシュ	にんじん にら もやし しょうが	たまねぎ たけのこ きゅうり にんにく	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	763 34.8
19 (金)	ごはん 牛乳 アジの米粉フライソースがけ 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	ぎつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	755 25.5
22 (月)	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜の煮物 じゃこあえ	ぶたにく あつあげ ちくわ ツナ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん えだまめ	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	こめ さとう さといも		742 32.9
23 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おかかあえ 根菜汁	さば かつおぶし とりにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	こめ さつまいも さとう		766 29.1
24 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 中華サラダ 春巻き	ぶたにく チキンハム はるまき	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	にんにく たまねぎ しょうが もやし だいこん	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	733 33.6
25 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 菜種あえ	ぎゅうにく さつまあげ スクランブルエッグ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ カリフラワー	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	728 27.3
26 (金)	【おはなし給食～11ぴきのねことあほうどり～】 コッペパン 牛乳 コロッケのソースがけ 野菜ソテー 豆乳チキンスープ	ベーコン とりにく とうにゆう	牛乳	にんじん アスパラガス えだまめ	キャベツ はくさい とうもろこし	コッペパン こめこ コロッケ	あぶら	812 31.2
30 (火)	ジャンバラヤ 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト	とりにく ウイナー ベーコン ヨーグルト	牛乳	にんじん パブリカ トマト いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく チンゲンサイ	こめ じゃがいも	あぶら だいたずバター	731 27.1

*学校給食摂取規準 生徒(12~14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。 *献立は都合により変更することがあります。

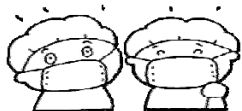
今年度の給食について

- 昨年度に引き続き、おはなし給食を実施します!どんな本の料理が登場するか、楽しみにしててください♪
- 今年度も鏡野町産の食材をたくさん使用します。献立表の材料が太字になっているものは鏡野町産を使用する予定のものです。

鏡野町学校給食共同調理場の給食について

【受配校】 小学校5校 中学校1校 【食数】 約1,100食
 【メンバー】 所長:黒瀬 豊 主幹:押阪 裕 栄養教諭:山本 紀子 栄養士:大林 睦美
 運転手:一ノ瀬 顕典 調理委託業者:(株)東洋食品

♪♪♪ みなさんにおいしく食べてもらえるよう、心を込めて給食を届けます ♪♪♪



まいにち 毎日の給食の写真是、鏡野町のホームページと
 鏡野町有線テレビのデータ放送で見ることができます。

