

4月の給食献立

滋賀大学教育学部附属中学校

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	カロリー	蛋白質
								Kcal	(g)
11	金		中華丼 (麦ごはん・八宝汁)・牛乳 蒸し焼売・中華ポテト	豚肉・豆腐 牛乳・肉焼売	白菜・玉ねぎ・人参 青梗菜・たけのこ きくらげ・しいたけ しょうが	麦ごはん・ごま油 片栗粉・さつまいも キャノーラ油・三温糖	中華だし しょうゆ 塩	813	22.8
		ごはん							
14	月		麦ごはん・牛乳 豚の生姜焼き 五目豆煮 豆腐のかきたま汁	牛乳・豚肉 さつま揚げ・大豆 豆腐・卵	玉ねぎ・ピーマン しょうが・人参・枝豆 しいたけ・いんげん	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉	酒・しょうゆ 和風だし 中華だし 塩	760	32.1
		ごはん							
15	火		春野菜カレー (麦ごはん・春野菜カレー) いちごジョア 豚肉コロッケ・福神漬け	鶏肉・ジョア 豚肉コロッケ	玉ねぎ・人参・キャベツ たけのこ・グリーンピース いんげん・福神漬け	麦ごはん・じゃがいも キャノーラ油 カレールウ	ウスターソース トマトケチャップ	787	22.7
		ごはん							
16	水		ミニコッペパン アシドミルク 鶏肉のクリーム煮 青菜とベーコンのスパゲティ 根菜スープ	アシドミルク 鶏肉・豆乳 ベーコン	玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根 ごぼう	ミニコッペパン ホワイトルウ スパゲティ・三温糖	ワイン・塩 コショウ コンソメ しょうゆ みりん風 和風だし オリーブオイル	675	28.4
		パン							
17	木		麦ごはん・牛乳 鶏肉のすき焼き風煮 ピリ辛きゅうり かまぼこと昆布のすまし汁	牛乳・鶏肉 焼豆腐・かまぼこ 切昆布	白菜・ごぼう・玉ねぎ 人参・糸こんにゃく きゅうり・人参 にんにく・しょうが	麦ごはん・おつゆ麩 キャノーラ油 三温糖・ごま油	しょうゆ みりん風 穀物酢 豆板醤・塩 いりこだし	677	24.8
		ごはん							
18	金		ちらし寿司・牛乳 花型豆腐ハンバーグ キャベツといんげんのごま和え 若竹汁・お祝いデザート 【入学お祝い献立】	牛乳 花型豆腐ハンバーグ 豆腐・わかめ	いんげん・人参 キャベツ・たけのこ 玉ねぎ	白ごはん・三温糖 すりごま お祝いデザート	ちらしずしの素 しょうゆ 和風だし いりこだし しょうゆ・塩	671	21.3
		ごはん							
21	月		コッペパン・牛乳 鶏肉のマヨパン粉焼き イタリアンサラダ コーンスープ	牛乳・鶏肉 豆乳	にんにく・ドライパセリ 玉ねぎ・人参・枝豆 とうもろこし カラーピーマン うらごしコーン	コッペパン 卵黄マヨネーズ パン粉・じゃがいも イタリアンドレッシング ホワイトルウ	酒・塩 こしょう コンソメ	703	30.3
		ごはん							
22	火		麦ごはん・牛乳 さわらの照り焼き 高野豆腐の玉子とじ 青菜とキャベツの味噌汁	牛乳・さわら 高野豆腐・卵 白みそ	しょうが・玉ねぎ 人参・グリーンピース しいたけ・キャベツ ほうれん草	麦ごはん・三温糖 片栗粉・キャノーラ油	酒・しょうゆ みりん風 和風だし いりこだし	757	36.4
		ごはん							
23	水		コッペパン・アシドミルク 鶏のから揚げ ごぼうサラダ 鶏と野菜のスープ	アシドミルク 鶏肉	にんにく・しょうが ごぼう・玉ねぎ 人参・キャベツ ブロッコリー	コッペパン・片栗粉 キャノーラ油 三温糖 卵黄マヨネーズ	酒・しょうゆ 和風だし チキンコンソメ	712	28.3
		パン							
24	木		麦ごはん・牛乳 回鍋肉・三色ナムル ジンジャースープ	牛乳・豚肉 甜面醬	キャベツ・人参 ピーマン・しょうが にんにく・もやし ほうれん草・玉ねぎ たけのこ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	酒・塩 こしょう 豆板醬 中華だし しょうゆ	788	34.5
		ごはん							
25	金		麦ごはん・牛乳 あじの南蛮漬け さつまいもの芋煮 豚汁	牛乳・あじ 切昆布・豚肉 豆腐・白みそ	玉ねぎ・ピーマン 人参・キャベツ こんにゃく	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 さつまいも	しょうゆ 穀物酢・酒 みりん風 和風だし いりこだし	774	24.6
		ごはん							
28	月		麦ごはん・牛乳 麻婆厚揚げ・春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳・厚揚げ 豚肉・甜面醬	しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参・きゅうり もやし	麦ごはん キャノーラ油 三温糖・片栗粉 春雨・ワンタン 和風ドレッシング	豆板醬・酒 中華だし しょうゆ・塩	809	31.8
		ごはん							
30	水		コッペパン・アシドミルク 白身フライ さつまいもとチーズのマヨネーズ あえ ABCスープ	アシドミルク 白身フライ チーズ・鶏肉	枝豆・玉ねぎ 人参 グリーンピース	コッペパン キャノーラ油 さつまいも・じゃがいも 卵黄マヨネーズ アルファベットマカロニ	塩 コンソメ	628	22.2
		パン							

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。