

令和6年4月 予定献立表

開成 中学校

日	曜	献立名	赤(主に血や肉となる)		緑(主に体の調子を整える)		黄(主に熱や力となる)		栄養価					
			主にたんぱく質	主にカルシウム	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	エ	炭	た	力	脂	塩
8	月	始業式・入学式							エ	炭	た	力	脂	塩
9	火	小型パン 牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ アーモンド小魚	牛ひき肉, 豚ひき肉	牛乳, 粉チーズ, 煮干し	にんじん, パセリ	にんにく,玉ねぎ, キャベツ,きゅうり, コーン	パン, スパゲッティ, 砂糖	油, アーモンド, ごま	エ 783	炭 117	た 31.1	力 406	脂 25.8	塩 3.2
10	水	ご飯 牛乳【アイアン給食】 サワラ磯辺フライ ごまキャベツ かきたま汁	サワラ,卵, 絹ごし豆腐, 薄揚げ	牛乳, あおのり	にんじん, 小松菜	キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ	ご飯,小麦粉, パン粉,片栗粉, じゃがいも	油, ごま	エ 774	炭 110	た 31.8	力 354	脂 26.2	塩 2.2
11	木	カレーライス 牛乳 ドレッシングサラダ 煮干し	豚肉, ハム	牛乳, 煮干し	にんじん	にんにく,玉ねぎ, グリーンピース, キャベツ,きゅうり	ご飯, じゃがいも	油	エ 740	炭 116	た 26.4	力 377	脂 23.3	塩 3.2
12	金	ご飯 牛乳【歯っぴー給食】 厚揚げのそぼろ煮 もやしのサラダ	厚揚げ, 鶏ひき肉, 豚ひき肉,ハム	牛乳	にんじん	しょうが,玉ねぎ, グリーンピース, もやし,きゅうり	ご飯, 砂糖, 片栗粉	油	エ 748	炭 103	た 31.0	力 483	脂 26.2	塩 1.8
15	月	ご飯 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 みそ汁	ホキ, 絹ごし豆腐, 薄揚げ,みそ	牛乳	パセリ, にんじん, 小松菜	玉ねぎ, しめじ, キャベツ	ご飯, パン粉, じゃがいも	マヨネーズ, ごま	エ 740	炭 106	た 32.9	力 352	脂 24.2	塩 3.0
16	火	セルフツナサンド 牛乳 ポトフ 煮干し	ツナ, 豚肉	牛乳, 煮干し	にんじん	キャベツ,きゅうり, コーン,玉ねぎ, かぶ,白菜	パン, じゃがいも	マヨネーズ	エ 766	炭 98	た 32.0	力 390	脂 32.2	塩 3.5
17	水	ご飯 牛乳 春キャベツミンチカツ ミニサラダ もやしとベーコンのスープ	牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん, 小松菜	キャベツ,たまねぎ, きゅうり,コーン, もやし,しめじ	ご飯,小麦粉, パン粉,砂糖, 米粉, じゃがいも	油	エ 764	炭 112	た 24.4	力 300	脂 27.4	塩 1.9
18	木	ご飯 牛乳 じゃが芋のひじき煮 煮びたし 清見オレンジ	豚肉, 薄揚げ,鯉節, はんぺん	牛乳, ひじき	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, もやし, 清見オレンジ	ご飯, じゃがいも, 砂糖	油	エ 742	炭 120	た 28.5	力 386	脂 20.8	塩 2.0
19	金	チキンライス 牛乳 野菜とツナの和え物 小松菜と卵スープ	鶏肉,ツナ, 卵,ベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん, 小松菜	玉ねぎ,コーン, グリーンピース,しめじ, キャベツ,きゅうり	ご飯, じゃがいも, 片栗粉	バター, 油, ごま油	エ 752	炭 102	た 28.0	力 311	脂 29.3	塩 3.1
21	日	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ おかか和え すまし汁	鶏肉,鯉節, 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん, 小松菜	キャベツ, 切干大根, しめじ,えのきたけ	ご飯, 片栗粉, じゃがいも	油	エ 758	炭 109	た 30.0	力 312	脂 25.6	塩 2.3
22	月	振替							エ	炭	た	力	脂	塩
23	火	パン 牛乳 コーンシチュー グリーンサラダ ぶどうゼリー	鶏肉, ハム	牛乳, 粉チーズ	にんじん, 小松菜	玉ねぎ,キャベツ, クリームコーン, グリーンピース,きゅうり, ぶどう果汁	パン, じゃがいも	油	エ 778	炭 118	た 27.1	力 366	脂 26.4	塩 3.5
24	水	ご飯 牛乳【ふるさと給食】 鯖の塩こうじみそ漬け焼き 人参とコーンの甘酢煮 みそ汁	鯖,薄揚げ, 絹ごし豆腐, みそ	牛乳	にんじん, 小松菜	コーン,キャベツ, 玉ねぎ,しめじ	ご飯, 砂糖, じゃがいも	ごま油	エ 762	炭 106	た 29.4	力 329	脂 28.5	塩 2.6
25	木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華風春雨サラダ	木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ,ハム	牛乳	にんじん, にら	しょうが,にんにく, 玉ねぎ,筍, キャベツ,きゅうり	ご飯,砂糖, 片栗粉, 春雨	油, ごま油, ごま	エ 747	炭 107	た 30.0	力 390	脂 25.2	塩 2.0
26	金	大豆入りツナご飯 牛乳 菜の花サラダ みそ汁	大豆,ツナ, ハム, 厚揚げ,みそ	牛乳, わかめ	にんじん, なばな	しょうが,キャベツ, きゅうり,コーン, 玉ねぎ,えのきたけ	ご飯, 砂糖, じゃがいも	ごま, マヨネーズ	エ 757	炭 101	た 30.1	力 392	脂 29.5	塩 3.7
29	月	昭和の日							エ	炭	た	力	脂	塩
30	火	パン 牛乳 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 小松菜サラダ ヨーグルト	鶏肉, ツナ	牛乳, ヨーグルト	にんじん, 小松菜	玉ねぎ,エリンギ, キャベツ,きゅうり, コーン,レモン果汁	パン, じゃがいも, 砂糖	油	エ 757	炭 114	た 28.9	力 421	脂 26.0	塩 3.3

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※栄養価…「エ」はエネルギー(kcal)、「た」はたんぱく質(g)、「脂」は脂質(g)、「炭」は炭水化物(g)、「カ」はカルシウム(mg)「塩」は食塩相当量(g)を表します。

アイアン給食

不足しがちな鉄分が
十分にとれる献立です。



歯っぴー給食

不足しがちなカルシウムが
十分にとれる献立、または
かみごたえのある献立です。



ふるさと給食

地場産物や郷土料理
などを取り入れた献立
です。

