



4月 予定献立表

今月の給食目標
きまりを守り、楽しい給食にしよう!

令和4年度下諏訪中学校

日	曜日	献立		体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価		
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食糧相当量
7	木	ラーメン	☆	手作りしゅうまい じゃことチーズのサラダ しょうゆラーメンスープ お祝いクレープ	豚肉 ちりめんじゃこ	チーズ 牛乳	にんじん	椎茸 たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ めんま もやし 長ねぎ	麵 砂糖 片栗粉 焼売の皮 クレープ	ごま油 こめ油	970	31.6
											38.3	2.8
11	月	ごはん	☆	鶏のから揚げ おかか和え 春野菜のみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	白菜 きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	米 麦 片栗粉	こめ油	719	26.9
											29.3	2.6
12	火	黒糖パン	☆	豆腐入りミートローフ コーンサラダ オニオンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン 黒糖 パン粉 砂糖	こめ油	793	27.8
											34.7	3.7
13	水	ごはん	☆	魚のピリ辛焼き 切干ごまネーズ 新じゃがのそぼろ煮 	さわら 鶏肉	のり 牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま こめ油	808	27.1
											34.9	2.4
14	木	うどん	☆	ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ 五目うどん汁	ちくわ ツナ 豚肉 かまぼこ	あおのり 牛乳	にんじん	大根 きゅうり コーン たまねぎ えのき 長ねぎ	麵 小麦粉 砂糖	こめ油	839	20.2
											34.0	3.4
15	金	ごはん	☆	五目オムレツ 福神漬け和え ポーカカレー	卵 ツナ 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 福神漬け	米 麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	こめ油 バター	794	25.8
											32.2	2.9
18	月	ごはん	☆	ホイコーロー もやしの中華和え チンゲン菜のスープ 	豚肉 みそ ハム 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン たまねぎ 白菜 いちご	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	こめ油 ごま油 ごま	708	19.5
											31.2	2.7
19	火	米粉パン	☆	マカロニグラタン ひじきのレモンサラダ 春キャベツのスープ	ベーコン 鶏肉	チーズ ひじき 牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マツタケ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 しめじ	米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖	こめ油 バター	775	27.6
											30.4	4.2
20	水	ごはん	☆	さばのみそ煮 ごま酢和え けんちん汁	さば みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま こめ油	709	23.4
											31.0	2.5
21	木	ソフト麺	☆	さつまいもと大豆の甘辛揚げ 糸寒天のサラダ 肉みそソース	大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	糸寒天 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ 竹の子 もやし	麵 片栗粉 さつまいも 砂糖	こめ油 ごま油	927	26.0
											32.5	2.2
22	金	ごはん	☆	ささみのレモン揚げ 磯香サラダ じゃがいものみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ みそ	のり 牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	レモン果汁 もやし キャベツ たまねぎ 果物	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	753	23.0
											34.3	2.1
25	月	ごはん	☆	タラとじゃがのごま揚げ かみかみサラダ かきたま汁	タラ みそ さきいか 豆腐 卵	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	米 麦 片栗粉 じゃがいも	こめ油 ごま	721	21.3
											31.3	2.4
26	火	コッペパン	☆	鶏のハニーマスタード焼き 新たまねぎのマリネ コーンポタージュ 	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン はちみつ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター こめ油	791	28.2
											35.2	3.7
27	水	ごはん	☆	いかのから揚げ 海藻サラダ マーボー豆腐	いか 豆腐 豚肉 みそ	海藻ミックス わかめ 牛乳	にんじん ニラ	キャベツ きゅうり レモン果汁 しょうが にんにく たまねぎ 竹の子 長ねぎ 椎茸	米 麦 片栗粉 砂糖	こめ油 ごま油	727	22.7
											33.3	2.8
28	木	ラーメン	☆	ごまじゃこサラダ 抹茶蒸しパン みそラーメンスープ	ちりめんじゃこ 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし めんま	麵 砂糖 小麦粉 甘納豆	ごま こめ油	830	15.7
											29.3	2.0

*献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。