



4月予定献立表

今月の目標
決まりを守り、楽しい
給食にしよう！

平成31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		栄養成分		
		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		
					1群	2群	3群	4群			5群	6群	蛋白質
4	木	入学式											
5	金	ゆかりごはん	☆	すまし汁 ささみのレモン揚げ おひたし お祝いクレープ	入学・進級 お祝い献立	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ しいたけ 玉ねぎ 生姜 みつば えのき	ごはん でんぶん 砂糖 クレープ	油	806	26%
												33	2.4
8	月	ごはん	☆	ワンタンスープ 豚キムチ 春雨サラダ		鶏肉 豚肉 卵 ハム	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 春雨	油	809	27%
												34.7	2.6
9	火	コッパン	☆	コーンポタージュ オムレツ 森のサラダ		卵 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	しめじ えのき コーン キャベツ たまねぎ	パン 砂糖	油	817	32%
												34.5	3.8
10	水	ごはん	☆	白菜スープ ミートローフ 枝豆ポテトサラダ		豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 白菜	ごはん 砂糖 パン粉	油	864	33%
												31.9	2.3
11	木	ソフト麺	☆	五目あんかけ キャベツサラダ チーズケーキ		豚肉 イカ 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	生姜 しいたけ もやし 白菜 キャベツ きゅうり	麺 でんぶん 砂糖 小麦粉	油	819	37%
												28.8	2.1
12	金	ごはん	☆	大根のそぼろ汁 サバの旨煮 わさびマヨサラダ		鶏肉 さば ハム	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん きゅうり 大根 生姜	ごはん でんぶん 砂糖	マヨネーズ	836	35%
												29.8	3.2
15	月	ごはん	☆	カレー 照り焼きチキン 枝豆のサラダ		豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆	ごはん 砂糖 はちみつ	油	843	32%
												30.6	3.1
16	火	食パン	☆	ポークビーンズ チキンサラダ フルーツクリームサンド		豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ 桃 パイン みかん	パン 砂糖 いも	油 ごま	769	25%
												34.1	3.1
17	水	ごはん	☆	焼き鳥井の具 キムチスープ 磯香サラダ 果物		豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 長ねぎ	白菜 いんげん もやし きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 水あめ	油 マヨネーズ	852	34%
												35.3	2.7
18	木	ソフトラーメン	☆	味噌ラーメン ごまドレサラダ キャラメルポテト		豚肉	牛乳	にんじん 長ねぎ ブロッコリー	大根 きゅうり もやし 生姜 キャベツ	麺 砂糖 さつまいも	油 バター	812	30%
												23.3	2.8
19	金	ごはん	☆	春雨スープ 鰯と里芋の甘酢和え 中華サラダ		鰯 卵	牛乳	にんじん ピーマン	しいたけ キャベツ 白菜 きゅうり もやし	ごはん 春雨 でんぶん 砂糖	油	798	28%
												26.5	2.2
22	月	ごはん	☆	肉団子スープ 凍み豆腐の揚げ煮 ひじきと青豆のサラダ 動物チーズ		豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	枝豆 白菜 きゅうり えのき 生姜 玉ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油 マヨネーズ	809	33%
												28.3	2.4
23	火	米粉パン	☆	ジュリエンスープ ラザニア コーンサラダ		ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	さやえんどう 玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン キャベツ	パン 小麦粉 砂糖	油	832	32%
												34.1	4
24	水	ごはん	☆	もずくスープ 鶏のさっぱり煮 味噌ドレサラダ 果物		豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	えのき 生姜 キャベツ きゅうり アスパラガス 果物	ごはん 砂糖	油	804	28%
												34.7	3.6
25	木	ソフト麺	☆	ミートソース グリーンサラダ チョコチップスコーン	3年修学旅行	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	生姜 にんにく しいたけ えのき レタス キャベツ きゅうり	麺 砂糖 小麦粉	バター 油 アーモンド	848	29%
												29.9	3.3
26	金	ごはん	☆	豚汁 魚の野菜あんかけ なめたけあえ	3年修学旅行	豚肉 ホキ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	生姜 玉ねぎ 大根 白菜 もやし えのき	ごはん いも でんぶん 砂糖	油	840	31%
												34	2

材料等の都合により、献立の内容は変わることがありますのでご了承願います。

今年度の学校給食について、下諏訪町小中学校栄養士会発行の別紙『給食だより』もご覧ください。



今月の栄養価平均（カッコ内は基準値）

- エネルギー 822kcal (830)
- たんぱく質 31.5g (30)
- 脂質エネルギー比 30% (25~30)
- 食塩 2.7g (2.5)