



4月分給食献立予定表



八女市立福島中学校

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き				主にエネルギーになる			栄養価			
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類					
6	火	始業式											
7	水	入学式											
8	木	豚キムチ丼 牛乳 中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	味噌 豆腐	牛乳 人参 チンゲンサイ	にら 人参 チンゲンサイ	玉葱 えのき 玉葱	米 でん粉 砂糖	油 カレールウ	739	30.1	21.1	
9	金	カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	牛肉		牛乳 人参		玉葱 りんご みかん	米 麦 じゃが芋	油	865	23.9	18.9	
12	月	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐	味噌 油揚げ	牛乳 わかめ 人参 葱		玉葱 キャベツ コーン 玉葱	米 でん粉 砂糖	油	758	26.0	14.4	
13	火	ご飯 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物	牛肉 ハム		牛乳 人参 いんげん 人参		玉葱 いんげん 玉葱 キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく	砂糖 油	811	28.7	23.7	
14	水	ご飯 牛乳 きびなごフライ ひじきの煮物 けんちん汁	きびなご てんぷら 鶏肉	豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき 人参 いんげん 人参 葱		生姜 キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	米粉 玄米粉 油	748	26.8	20.2	
地産地消の日		筍ご飯 牛乳 千草焼き お浸し 魚そうめん汁 ヨーグルト	鶏肉 卵 鶏肉 かつお節 豆腐	油揚げ	牛乳 チーズ 人参 ほうれん草 人参 葱		玉葱 椎茸 もやし えのき	米 砂糖 でん粉	油	754	32.1	20.2	
	15	木			ヨーグルト								
16	金	キャロットパン 牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ	牛肉 豚肉 ツナ		牛乳 人参 人参	人参 トマト	にんにく 玉葱 しめじ レモン汁	パン スパゲティ	油 油	819	30.9	30.0	
19	月	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 アーモンド和え 豚汁	いわし かつお節 豚肉	かつお節 豆腐 味噌	牛乳 人参 人参 葱		もやし キャベツ ごぼう	米 砂糖 でん粉 砂糖	アーモンド	775	29.4	23.6	
20	火	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 ちりめんソテー	厚揚げ 豚肉 うずら卵 ベーコン		牛乳 人参 チンゲンサイ 人参		玉葱 筍 キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	794	30.4	26.6	
21	水	ご飯 牛乳 魚のかば焼き ごま和え すまし汁	ホキ 豆腐	かまぼこ	牛乳 わかめ 小松菜 人参 葱		生姜 もやし 玉葱	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 白ごま	744	31.8	19.6	
22	木	ご飯 牛乳 うま煮 わかめサラダ	鶏肉 厚揚げ かつお節		牛乳 人参 いんげん 人参		ごぼう 椎茸 キャベツ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	764	27.6	17.6	
23	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	大豆		牛乳 人参 人参	人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース コーン	パン じゃが芋 砂糖	油 油	774	32.8	26.0	
26	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 味噌 卵	赤味噌	牛乳 人参 葱 人参		玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油	793	33.0	23.9	
27	火	わかめご飯 牛乳 肉うどん 切り干し大根のサラダ	わかめ 牛肉 かまぼこ ハム	牛乳	牛乳 人参 葱		玉葱 きゅうり 切り干し大根 コーン	米 砂糖 うどん 砂糖	油	775	28.0	16.7	
28	水	ご飯 牛乳 五目きんぴら 厚揚げの味噌汁	大豆 牛肉 てんぷら 厚揚げ	味噌	牛乳 人参 葱		ごぼう 枝豆 玉葱 えのき	米 こんにゃく 砂糖	白ごま 油	737	27.0	18.1	
29	木	昭和の日											
30	金	ワンローフパン 牛乳 ホキフライ キャベツのレモン和え クリーミースープ	ホキ		牛乳 人参 パセリ		パン ジャム パン粉 小麦粉 でん粉	油 油	822	31.1	26.5		

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
※4月15日(木)の筍は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。