



4月分給食献立予定表



八女市福島中学校

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価				
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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	水	始業式											
7	木	入学式											
8	金	ハンバーガー 牛乳 コンソメスープ	ハンバーグ 味噌 ベーコン	牛乳	人参	パセリ	キャベツ 玉葱 セロリ	パン じゃが芋	砂糖		721	29.1	28.4
11	月	カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	牛肉 レンズ豆	牛乳	人参		玉葱 りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃが芋	油 カレールウ		882	25.1	18.7
12	火	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 おひたし 味噌汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	小松菜 葱	生姜 もやし 玉葱	米	砂糖		761	34.6	21.0
13	水	ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 春雨の酢の物	鶏肉 ハム	牛乳	人参	いんげん 葱	玉葱 椎茸 キャベツ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	春雨 砂糖		741	27.4	11.8
14	木	ご飯 牛乳 ホキ天玉揚げ ひじきの煮物 けんちん汁	ホキ 天ぶら 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 あおさ ひじき	人参	いんげん 葱		小麦粉 でん粉	油		758	28.1	21.9
15	金	キャロットパン 牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ		牛乳	人参	トマト	にんにく 玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	油		829	28.3	30.5
18	月	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華和え		牛乳	人参	葱	玉葱 筍 椎茸 生姜 にんにく もやし きゅうり	米 麦	砂糖 でん粉	油	798	33.3	24.3
19	火	地産地消の日 たけのこご飯 牛乳 厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 すまし汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	葱	筍	米			774	28.0	25.9
20	水	ご飯 牛乳 うま煮 アーモンド和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	いんげん	ごぼう 椎茸 きゅうり キャベツ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油		766	28.4	17.1
21	木	ご飯 牛乳 いわし甘露煮 香り和え 豚汁	いわし	牛乳	人参	葱	もやし キャベツ ごぼう	米	砂糖 はちみつ でん粉		769	29.5	22.6
22	金	ワンローフパン 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネスープ	いちごジャム ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	パセリ トマト	玉葱 キャベツ 玉葱 セロリ	パン ジャム	じゃが芋	油	725	24.4	23.7
25	月	ご飯 牛乳 五目きんぴら 味噌汁	牛肉 天ぶら 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	葱	ごぼう 枝豆 玉葱	米	砂糖 こんにやく	白ごま 油	767	27.9	19.7
26	火	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 わかめサラダ	厚揚げ 豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳	人参	チンゲン菜	玉葱 筍 キャベツ きゅうり	米	砂糖 でん粉	油 ごま油	766	28.5	24.3
27	水	ご飯 牛乳 魚のかば焼き ごま和え 沢煮椀	ホキ	牛乳	人参	葱	生姜 もやし ごぼう 筍 椎茸 えのき	小麦粉 でん粉 砂糖	油		758	32.3	20.7
28	木	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 ツナ	牛乳	人参	葱	玉葱 レモン汁 きゅうり 切り干し大根 コーン	米	うどん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	780	28.4	19.0
29	金	昭和の日											

※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。
 ※3月19日(火)のたけのこは、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。