



# 4月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和4年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 金	華やかご飯			京菜	梅	米		752 34.1 22.9 3.7
	さわらの西京焼き	さわら 味噌						
	ほうれん草のおひたし			人参 ほうれん草	白菜 もやし			
	すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ		えのき茸 長ねぎ			
	手作りお祝いミルクパスタ 牛乳		牛乳 牛乳		いちご	砂糖	生クリーム	
11 月	春野菜カレーライス	豚肉	チーズ	人参 アスパラ 菜の花	玉ねぎ 筍 ｺﾝｺﾞ 生姜	米 麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター	876 30.3 27.2 2.7
	ポパイサラダ	まぐろ	チーズ	ほうれん草	きゅうり	砂糖	油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
12 火	若草揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	808 33.9 36.5 2.8
	白身魚のパン粉焼き	ほき		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	コーンサラダ			人参	キャベツ コーン	砂糖	油	
	白菜のミルクスープ 牛乳	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	白菜 玉ねぎ	米粉	油 生クリーム バター	
13 水	ピピン丼	豚肉		人参 ほうれん草	ｺﾝｺﾞ 玉ねぎ 大豆もやし	米 砂糖	ごま油 ごま	748 34.8 24.5 3.3
	わかめスープ	なると 豆腐	わかめ	万能ねぎ	えのき茸			
	ブラッドオレンジ 牛乳		牛乳		ブラッドオレンジ			
	ご飯							
14 木	鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜	砂糖 澱粉	油 ごま油	766 32.3 24.8 2.5
	野菜と春雨の炒め物	豚肉		人参 にら	生姜 白菜 筍 木耳	春雨	油 ごま油	
	さけ団子味噌汁 牛乳	さけ 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ			
			牛乳					
15 金	パンネのトマトクリーム煮 アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳	いんげん トマト	玉ねぎ セロリ ｺﾝｺﾞ マッシュルーム	パンネ 小麦粉 砂糖	油 バター 生クリーム	819 31.0 32.1 3.0
	春野菜スープ	ソーセージ		人参 ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド	
	手作りレーズン蒸しパン 牛乳		牛乳	人参 パセリ アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	油	
			牛乳		レーズン			
18 月	ご飯					米		834 31.2 29.5 2.9
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも		生姜	澱粉	油	
	切干大根の生姜味噌炒め 豚汁	鶏肉 油揚げ 味噌		人参	切干大根 枝豆 椎茸 生姜	砂糖	油 ごま油	
	牛乳	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	ｺﾝｺﾞ		
19 火	テーブルロールパン					パン		847 40.1 38.9 2.9
	鶏肉のチーズピカタ	鶏肉 卵	チーズ	パセリ		小麦粉		
	ほうれん草とツナのソテー	まぐろ		ほうれん草	ｺｰﾝ		バター	
	チンゲン菜のクリーム煮 牛乳	豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ	小麦粉	油 バター	
20 水	ご飯					米		895 37.8 25.9 2.5
	さばのごま味噌ダレ	さば 味噌			生姜	砂糖 澱粉	ごま	
	キャベツののりおかか和え		のり	小松菜	キャベツ もやし			
	肉じゃが チーズ 牛乳	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 白滝 砂糖	油	
21 木	醤油ラーメン	豚肉 なると	わかめ	ほうれん草	長ねぎ ｺﾝｺﾞ もやし	中華麺		797 30.7 28.5 4.2
	手作り春巻き	豚肉		人参 にら	長ねぎ もやし 椎茸	春雨 砂糖 小麦粉 澱粉	油 ごま油	
	おかひじきの中華和え			おかひじき 人参	きゅうり	砂糖	ごま油	
	手作りココアプリン 牛乳		牛乳			砂糖		
22 金	グリーンピースご飯				グリーンピース	米		758 30.9 28.4 3.3
	ひじきの卵焼き	卵 豚肉	ひじき	人参 万能ねぎ	玉ねぎ	砂糖	油	
	白菜のごま味噌和え	ちくわ 味噌		人参 みつば	白菜 大根	砂糖	ごま油 ごま	
	筍の味噌汁 牛乳	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	筍 玉ねぎ			
25 月	セサミトースト					パン 砂糖	マーガリン ごま	853 37.5 36.4 3.1
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	
	アスパラサラダ	ハム		人参 アスパラガス	キャベツ	砂糖	ｸﾞﾗｰﾌﾞ油	
	肉団子のトマトスープ 牛乳	鶏肉 豚肉	チーズ	トマト パセリ	玉ねぎ セロリ	じゃが芋 砂糖	ｸﾞﾗｰﾌﾞ油	
26 火	ご飯					米		908 43.7 31.6 2.4
	あじのオイネーズ焼き	あじ			生姜		マヨネーズ	
	パンサンズウ	卵		人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	
	厚揚げの中華煮 牛乳	豚肉 生揚げ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 木耳	ｺﾝｺﾞ 砂糖 澱粉	油 ごま油	
27 水	ご飯					米		816 34.2 21.8 2.1
	レバーとポテトの味噌和え	レバー 味噌			生姜	じゃが芋 澱粉 砂糖	油 ごま	
	小松菜の磯香和え		のり	人参 小松菜	キャベツ			
	けんちん汁 牛乳	鶏肉 豆腐		人参 万能ねぎ	大根 ごぼう	里芋	ごま油	
28 木	中華丼	豚肉 えび いか うずら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 筍 生姜 木耳	米 麦 澱粉	油 ごま油	749 33.9 24.6 2.6
	きゅうりのスタミナ漬け				きゅうり ｺﾝｺﾞ		ごま油 ごま	
	美生柑				美生柑			
	牛乳		牛乳					

★材料の都合等により献立を変更することがあります。 ★食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。  
★箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。 ★今月の白井産は、米、長ねぎです。

**ご入学・ご進級 おめでとうございます**  
心もからだも大きく成長するためには、健康が第一条件です。その健康を保つために重要なのが『食』です。  
今年度も給食室一同、みなさんの健やかな成長と笑顔のために、栄養バランスのよい、おいしい給食をお届けできるよう取り組んでまいりますので、どうぞよろしくおねがいいたします。

♪のついでに  
メニューは  
新メニューです!



摂取基準値			
エネルギー	830kcal	たんぱく質	27~42g
脂質E比	-比 20~30%	食塩相当量	2.5g未満

