



令和6年度4月分中学校給食献立表



沼江市立中学校給食センター

日 曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ	
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間			
12	金	チキンカレーライス 牛乳 じゃこ入りおひたし 美生柑	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 小松菜 もやし 美生柑	803 kcal 28.9 g 24.1 g	<p>新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんも、新学期になりましたね。新たなスタートを気持ちよくするために、おいしくて栄養になる「給食」でみなさんを応援していきたいと思えます。みんなで協力して準備をし、食べる時間を長くとれるように工夫しましょう。</p>   <p>25日とびうおの南蛮漬けとびうおは、胸ひれや腹ひれ、がととも大きな魚です。そのヒレを使って水の上を飛びます。敵から逃げる時、船に驚いた時など飛び理由は諸説ありますが、その飛行距離は100m～200mほどあります。みなさんのこれからの1年が飛躍の年になるようことを願いを込めて、とびうおの南蛮漬けの提供です。</p>   <p>26日美生柑 美生柑は、和製グレープフルーツとも呼ばれ、ほんのりとした甘さとほろ苦い後味がおいしい柑橘です。果汁が多く、さっぱり爽やかな香りが特徴です。</p>   <p>教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。</p>
15	月	すきやき丼 牛乳 野菜のゆかり和え すまし汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 押し豆腐 かまぼこ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき 白菜 長ねぎ キャベツ ゆかり粉 大根 えのき草 小松菜	793 kcal 33.7 g 26.1 g	
16	火	和風スープパゲッティ 牛乳 青のりポテト 野菜の甘酢和え	スパゲッティ なたね油 片栗粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお あおのり 油揚げ	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ もやし	779 kcal 31.5 g 27.2 g	
17	水	ご飯 牛乳 鶏もも肉の唐揚げ キャベツのごまだれサラダ 具だくさんみそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 白ねりごま 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 こんにゃく	810 kcal 36.5 g 25.8 g	
18	木	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー 洋風揚げ豆サラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム 水煮 コーン	771 kcal 29.4 g 36.3 g	
19	金	ご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き 野菜のおろし和え 豚汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	長ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく	772 kcal 38.7 g 22.0 g	
22	月	家常豆腐丼 牛乳 野菜サラダ 中華風わかめスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 水煮 干し椎茸 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 大根	784 kcal 36.6 g 25.8 g	
23	火	ご飯 牛乳 豆入り肉じゃが みそけんちん汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 さつまいも	牛乳 豚肉 大豆 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	789 kcal 34.6 g 18.9 g	
24	水	ピラフ 牛乳 鶏肉とポテトの揚げ煮 豆腐団子スープ	米 なたね油 片栗粉 じゃが芋 上白糖 白玉粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 絹豆腐	人参 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 コーン 生姜 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	780 kcal 33.0 g 27.2 g	
25	木	ご飯 牛乳 とびうおの南蛮漬け 切干大根のピリッとサラダ みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 とびうお 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 切干大根 長ねぎ	772 kcal 35.2 g 23.0 g	
26	金	チリビーンズライス 牛乳 バリバリサラダ 美生柑	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ワンタンの皮	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ コーン 生姜 美生柑	794 kcal 25.7 g 24.9 g	
30	火	親子丼 牛乳 野菜のおかか和え 美生柑	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 粉かつお	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 美生柑	783 kcal 38.0 g 22.4 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。