

# 令和3年4月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日	 献立名  ©いしいひさいち	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		家庭でとれた食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー比 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
8	木	ハヤシライス イタリアンサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ もやし とうもろこし グリンピース マッシュルーム	米	油 ドレッシング	いも類	783	26	26
9	☆金	ごはん いかの天ぷら 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁	いかの天ぷら 豆腐 みそ ひらてん	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ 切り干し大根	米 砂糖	油	緑黄色 野菜	702	26	23
12	☆月	ごはん とり肉のゆずこしょう焼き おひたし 油揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	果物類	713	28	27
13	火	米粉パン かつおフライ フレンチサラダ ミネストローネ	かつおフライ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ トマト パセリ	たまねぎ もやし マッシュルーム	米粉パン	油 ドレッシング	海藻類	776	35	27
14	☆水	ごはん 肉団子のたれ和え こうこ和え 白玉麩のみそ汁	とりつくね みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たくあん	米 砂糖 ふ でんぷん	油	種実類	746	25	30
15	☆木	ごはん 鯖のみりん干し 赤じそ和え 豆腐のすまし汁	さばのみりん干し 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ 赤じそ	米	油	いも類	716	26	32
16	☆金	ごはん ぶた肉のキムチ炒め わかめスープ オレンジゼリー	ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん いら ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ	米 砂糖 はるさめ ゼリー	油	豆類	763	27	29
19	☆月	ごはん 鮭の塩焼き こぶ和え じゃがいものみそ汁 納豆	さけ 納豆 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	油	緑黄色 野菜	723	38	21
20	火	黒糖パン とり肉の香草焼き アスパラガスのサラダ マカロニスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく レモン	黒糖パン マカロニ	油 ドレッシング	魚介類	786	35	32
21	☆水	ごはん ぐちのたれ和え もやしの和え物 しめじのみそ汁	ぐち 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし だいこん しめじ	米 砂糖	油	果物類	718	28	22
22	☆木	中華丼 焼きぎょうざ 中華和え	いか あさり えび ぶた肉 ぎょうざ まぐろ	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやえんどう	はくさい たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ しょうが	米 砂糖	油	海藻類	724	31	23
23	☆金	○ ● 入学・進級お祝い献立 ● ○ 赤飯(ごま塩) えびの天ぷら いんげんのアーモンド和え かきたま汁 紅白大福	えびの天ぷら たまご 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ	米 砂糖 小豆 紅白大福	油 ごま アーモンド	きのこ 類	767	27	25
26	☆月	ごはん とりつくね 酢の物 豆腐汁 小魚	とりつくね みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん	米 砂糖	油	種実類	703	28	24
27	火	米粉パン 白身魚のかりかりフライ もやしのサラダ コンソメスープ	白身魚の かりかりフライ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ もやし きゅうり マッシュルーム	米粉パン 砂糖	油	豆類	782	28	33
28	☆水	ごはん 牛肉とアスパラガスの炒め物 ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛肉 肉入りワンタン	牛乳	にんじん アスパラガス ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが	米 砂糖 杏仁豆腐	油	魚介類	782	29	28
30	☆金	ごはん 鯖の塩麹焼き しそひじき和え 豆乳汁	鯖の塩麹焼き 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	米 じゃがいも	油	緑黄色 野菜	705	30	22

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。