

4月 給食用献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	こんだて				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの				
		入学式							
13	木	鶏五目ご飯 鮭フライ おかか和え すまし汁 白玉きなこ 牛乳	油揚げ 鶏もも かつお節 鮭 かつお節 竹輪 わかめ かつお節 昆布 きな粉 牛乳	米もち米 砂糖 小麦粉 小麦粉 バン粉 なたね油 焼きふ 白玉 砂糖	しいたけ 竹の子 人参 ごぼう 絹さや キャベツ もやし ほうれん草 えのき茸 人参 みつば	エネルギー 820 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.1 g			
14	金	チャーハン 肉団子スープ ミニ中華きゅうり キャラメルポテト 牛乳	焼き豚 なたね油 豚肉 豆腐 大豆 牛乳	米 砂糖 ごま油 なたね油 澱粉 砂糖 ごま油 マロニー 砂糖 なたね油 ごま油 さつま芋 澱粉 なたね油 バター 砂糖	人参 長ねぎ ピーマン 生姜 長ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 きゅうり	エネルギー 733 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.5 g			
17	月	ターメリックライス チリコンカン ひじきのマリネ 牛乳	米 えんどう たいず 豚肉 大豆 たんぱく ベーコン ハム ひじき かつお節 牛乳	米 なたね油 じゃが芋 砂糖 砂糖 なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 人参 もやし	エネルギー 705 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g			
18	火	ご飯 ポークカレー ツナと茎わかめのサラダ キャロットゼリー 牛乳	豚もも チーズ スキムミルク ツナ 茎わかめ アガー 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 小麦粉 バター はちみつ なたね油 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ オレンジジュース レモン 人参	エネルギー 758 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g			
19	水	ご飯 家常豆腐 春雨サラダ 牛乳	豚もも 生揚げ ハム 牛乳	米 なたね油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら しいたけ 竹の子 人参 きゅうり キャベツ もやし	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g			
20	木	ナポリタン ポトフ チーズケーキ 牛乳	ベーコン 豚もも チーズ 豚もも ロースハム(ゆで) ひよこまめ クリームチーズ クリーム 卵 牛乳	スパゲッティ 砂糖 なたね油 バター なたね油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 粉糖	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト 人参 玉ねぎ キャベツ かぶの葉 かぶ レモン	エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 2.0 g			
21	金	ご飯 鶏肉のねぎソースa わかめサラダ 野菜たっぷり味噌汁 牛乳	鶏もも 若布 油揚げ 豆腐 減塩味噌 味噌 かつお節 昆布 牛乳	米 澱粉 なたね油 砂糖 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 長ねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ 竹の子 長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根	エネルギー 730 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g			
24	月	ハヤシライス ABCスープ カフェオレゼリー 牛乳	ベーコン 豚もも 生クリーム ベーコン アガー 牛乳 クリーム 牛乳	米 なたね油 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン	エネルギー 916 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 36.2 g 食塩相当量 2.4 g			
25	火	チンジャオロースー井 フルーツヨーグルト和え 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳 豚肉	米 なたね油 澱粉 砂糖 ごま油 はちみつ わんたんの皮 澱粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 竹の子 ピーマン 赤ピーマン みかん もも バイン缶 パナナ ナタデココ 生姜 長ねぎ 人参 小松菜 もやし	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g			
26	水	コッペパン マカロニのクリーム煮 パリパリひじきサラダ 牛乳	ベーコン 鶏もも えび 生クリーム 牛乳 チーズ ひじき かつお節 牛乳	コッペパン マカロニ・スパゲッティ 小麦粉 バター じゃが芋 なたね油 砂糖 オリーブオイル	人参 玉ねぎ マッシュルーム 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	エネルギー 742 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.3 g			
27	木	味噌ラーメン チャーシュー ナムル サイダーポンチ 牛乳	豚肉 なたね油 味噌 かつお 昆布 豚肩ロース なたね油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 牛乳	ラーメン 砂糖 ごま油 ごま バター 砂糖 砂糖	生姜 にんにく 人参 長ねぎ もやし にら しなちく コーン にんにく 生姜 長ねぎ 人参 ほうれん草 もやし みかん 黄桃缶 バインりんご ナタデココ	エネルギー 738 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 4.0 g			
28	金	あおのりしらすご飯 おろしハンバーグ トマトと卵のスープ 牛乳	ちりめんじゃこ 青のり 豚肉 豆腐 ひじき 豆乳 卵 さば節 牛乳	米 おおむぎ ごま パン粉 砂糖 澱粉 春雨 澱粉	玉ねぎ 大根 レモン トマト きくらげ こねぎ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g			

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 743 kcal	830 kcal
たんぱく質 31.0 g	34.0 g
脂質 24.6 g	25.5 g
食塩相当量 2.8 g	2.5 g