



令和6年4月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☒=食べない (代替食持参もしない) ■=代替食持参 ◻=卵除去希望 (対応料理のみ)
アレルギー除去食対応希望者のみこみだて表にチェックを入れ提出してください。



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む□ 飲まない□

◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

※今月はありません。

日	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
献立	□ごはん □鶏肉のこはく揚げ □春雨スープ	□ごはん □ビーフカレー □チキンハムカツ □そえ野菜	季節献立 □ごはん □さわらのたつた揚げ □若竹煮 □花見だんご	□小型パン □いちごジャム □スパゲティミートソース □カミカミピーンズ	□ごはん □豚肉とごぼうのうま煮 □小松菜と揚げのみそ煮 □みかんゼリー	□ごはん □かぼちゃコロッケ □小松菜と豚肉の炒め物 □ウインナーポトフ	□ごはん □京風うま煮 □チンゲン菜のざっぱり煮	□ごはん □ふりかけ(わかめウエット) □焼鳥 □みそ汁	□パン □クリームシチュー □焼野菜(ほうれん草) □ミニゼリー(アセロラ)
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉 3切(90) しょうが 0.9 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.75 片栗粉 6.75 米粉 2.25 なたね油(揚げ用) 6 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 ほうれん草 19.5 たまねぎ 39 干しいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03	冷凍牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールー(粉末) 15.6 ポークパイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 ハムカツ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 58.5 冷凍ホールクーン 9.1 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9	さわら 1切(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 0.6 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 わかめ 1.95 たけのこ水煮 39 冷凍鶏肉皮付 40 にんじん 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 こしょう 0.04 炒り大豆 13 しらす干し 5.2 白ごま 1.3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3	いちごジャム 1袋(10) スパゲティ 28.6 冷凍牛肉 39 にんじん 13 たまねぎ 58.5 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ホワイトソース 16.9 トマトケチャップ 14.3 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.04 炒り大豆 13 しらす干し 5.2 白ごま 1.3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3	冷凍豚肉 52 ごぼう 45.5 にんじん 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 2.6 塩 0.65 削節 1.3 冷凍小松菜 32.5 冷凍生揚げ 52 合わせみそ 5.2 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 1.3 削節 0.65 みかんゼリー 1個(70)	かぼちゃコロッケ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍豚肉 19.5 こいくちしょうゆ 0.65 料理酒 1.3 冷凍小松菜 39 にんじん 19.5 白ねぎ 13 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 こしょう 0.02 煎餅ミニカゲルウインナー 32.5 じゃがいも 65 にんじん 32.5 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 チキンパイオン(濃縮) 5.2 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.03	冷凍豚肉 32.5 大豆水煮 32.5 冷凍がんもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 チンゲン菜 39 冷凍鶏肉皮引 19.5 にんじん 9.1 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 酢 1.3 料理酒 0.39 塩 0.26 片栗粉 0.26	ふりかけ(わかめ湿) 1袋(25) 冷凍鶏肉皮付 78 鶏レバー 16.9 白ねぎ 15.6 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキンパイオン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 冷凍ほうれん草 45.5 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.03 ガーリック 0.03 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	

日	25日(木)	26日(金)	30日(火)
献立	□ごはん □マーボー豆腐 □揚げぎょうざ(ひじき)	□ごはん □焼ハンバーグ □カリフラワーの天ぷら □豚肉と野菜のスープ	□ごはん □肉と野菜のうま煮 □田作り風 □アップルゼリー
おかずの内容(g)	冷凍豆腐 91 冷凍牛肉ひき肉 39 にんじん 26 たまねぎ 39 たけのこ水煮 13 青ねぎ 6.5 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.39 ごま油 0.39 合わせみそ 7.8 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 トウバンジャン 0.11 片栗粉 1.3 ひじき入りぎょうざ 3個(54) なたね油(揚げ用) 2.25	チキンハンバーグ 1個(60) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍カリフラワー 52 米粉 13 塩 0.39 なたね油(揚げ用) 7.8 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 小松菜 19.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	冷凍豚肉 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 煮干し 11.7 なたね油(揚げ用) 0.65 白ごま 0.65 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 アップルゼリー 1個(60)

中学生一食あたり
平均栄養量
※栄養量は「日本食品標準成分表
2020年版(リ訂)」に基づき
算出しています。

エネルギー	802kcal
たんぱく質エネルギー比	15.9%
脂肪エネルギー比	29.5%
カルシウム	349 mg
マグネシウム	113 mg
鉄	4.3 mg
ビタミンA	532 μgRAE
ビタミンB1	0.50 mg
ビタミンB2	0.58 mg
ビタミンC	34 mg
食物繊維	6.6 g
食塩相当量	2.5 g



新しい学年のスタートです

旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「献立表」でお知らせします。

毎月、アレルギーの卵除去(調理の最終段階で入れる卵を除く)対応料理に下線表示をしてお知らせします。

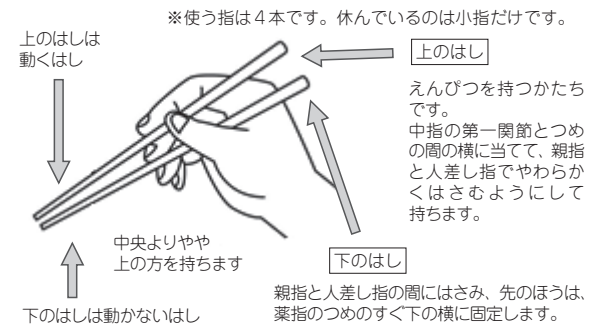
裏面の「学校給食・食育だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。



「はし」を毎日持ってきましょう

「はし」で食べることがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますようご指導ください。

正しい「はし」の持ち方



年 組 名 前: _____