4月　献立表

熊谷市教育委員会
妻沼西中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	体の中での働き 体の組織を作る 1群	2群	エネルギーになる 5群	6群	体の調子を整える 3群	4群	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
11	月	コッペパン	○	ソース焼きそば ひじき入りつくね ヘルシーサラダ	豚肉 鶏つくね ツナ	牛乳 あおのり	コッペパン 中華めん 砂糖	油	にんじん	玉葱 キャベツ もやし きゅうり ごぼう	574 22.5
12	火	ごはん	○	中華丼の具 わかさぎフリッター もやしのナムル	豚肩 うずら卵 わかさぎﾌﾘｯﾀｰ ハム なると	牛乳	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが たけのこ キャベツ 玉葱 もやし きゅうり にんにく	627 20.2
13	水	ごはん	○	厚焼き卵 大豆の磯煮 豆腐と大根のみそ汁	厚焼きたまご 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき わかめ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	にんじん	さやいんげん だいこん ねぎ	639 26.1
14	木	きなこ あげぱん	○	ワンタンスープ グリーンサラダ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽFeゼリー	きな粉 豚肉	牛乳	コッペパン 砂糖 ウエーブワンタン	油	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	もやし ねぎ キャベツ きゅうり	658 20.2
15	金	かきたま うどん	○	コロッケ おひたし	鶏肉 なると たまご 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	うどん かたくり粉 じゃがいも 薄力粉	油	にんじん こまつな ほうれんそう	玉葱 ねぎ キャベツ	639 24.2
18	月	こどもパン	○	とりのからあげ 野菜コンソメスープ ツナとひじきのサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	子供パン かたくり粉 砂糖	油	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり	583 27.2
19	火	ごはん	○	四川風マーボー豆腐 揚げシュウマイ 韓国風チョレギサラダ	豚肉 豆腐 肉しゅうまい	牛乳 のり	ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま油 油 ごま	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 だいこん キャベツ きゅうり	660 21.6
20	水	ごはん	○	肉じゃが ししゃもフライ 温野菜味噌ドレッシング	豚肉 さつま揚げ ししゃもﾌﾗｲ みそ	牛乳	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 すりごま	にんじん	玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	690 20.4
21	木	くろぱん	○	スパゲッティナポリタン むしウインナー ハムのマリネ	ベーコン フランク ハム	牛乳 チーズ	黒パン スパゲッティ 砂糖	油	にんじん こまつな	にんにく 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ きゅうり レモン	646 22.9
22	金	ごまみそ ラーメン	○	オレンジ蒸しパン 中華サラダ	豚肉 みそ ハム	牛乳	中華めん ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ めんま とうもろこ ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ きゅうり キャベツ	684 23.7
25	月	フルーツ クリーム サンド	○	豆腐団子のスープ 和風サラダ	鶏肉 豆腐 たまご いか	牛乳 ｸﾘｰﾐｰﾎｲｯﾌﾟ ひじき	コッペパン かたくり粉 砂糖	油 ごま	にんじん こまつな	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ ねぎ しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが	654 21.9
26	火	ごはん	○	ポークカレー 大豆のカリカリ揚げ 手作り福神漬け	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖	油	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり だいこん	709 22.2
27	水	ごはん	○	鮭フライ たけのこの煮物 豆腐と大根のみそ汁	さけフライ 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ごはん 米ぬか 砂糖	油	とうがらし にんじん	たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ 干し椎茸	684 27.7
28	木	こどもパン	○	豚肉のマリアナソース オニオンスープ ゆでブロッコリー	豚肉 豚レバー ベーコン	牛乳	子供パン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	ピーマン にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが 玉葱 とうもろこし	659 24.6
29	金	えんむちゃん うどん	○	竹輪の磯辺揚げ おかかあえ	鶏肉 なると 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 ひじき あおのり	うどん 薄力粉	油	にんじん こまつな ほうれんそう	干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ もやし	577 25

給食実施回数　15回
※食材入荷等の都合により献立が変わることがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
基準栄養素量	640	24
平均栄養素量	646	23.3