



4月分給食献立予定表



八女市立西中学校

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価				
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類					
6	火	始業式											
7	水	入学式											
8	木	豚キムチ丼 牛乳	豚肉 味噌	牛乳	にら	玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく	米	でん粉	油	739	30.1	21.1	
9	金	中華スープ カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	鶏肉 豆腐 牛肉	牛乳	人参 チンゲンサイ 人参	玉葱 えのき 玉葱 りんご	でん粉 砂糖 米 麦 じゃが芋		カレールウ 油	865	23.9	18.9	
12	月	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁		牛乳									
13	火	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ 味噌		牛乳		玉葱 キャベツ コーン 玉葱	でん粉 砂糖	油		758	26.0	14.4	
14	水	ご飯 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物	牛肉 ハム	牛乳	人参 いんげん 人参	玉葱 キャベツ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 春雨 砂糖	油		811	28.7	23.7	
15	木	ご飯 牛乳 きびなごフライ ひじきの煮物 けんちん汁		牛乳			米						
15	木	筍ご飯 牛乳 千草焼き お浸し 魚そうめん汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 卵 鶏肉 かつお節 豆腐 魚そうめん	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草 人参 葱	玉葱 椎茸 もやし えのき	砂糖 じゃが芋 でん粉 米粉 玄米粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油		754	32.1	20.2	
16	金	キャロットパン 牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ		牛乳	人参		パン						
19	月	牛肉 豚肉 ツナ		牛乳	人参 トマト 人参	にんにく 玉葱 しめじ レモン汁 コーン きゅうり キャベツ	スパゲティ	油		819	30.9	30.0	
20	火	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 アーモンド和え 豚汁	いわし かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳			米						
20	火	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 ちりめんソテー		牛乳	人参 チンゲンサイ 人参	玉葱 筍 キャベツ もやし	砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油		794	30.4	26.6	
21	水	ご飯 牛乳 魚のかば焼き ごま和え すまし汁	ホキ 豆腐 かまぼこ	牛乳	小松菜 人参 人参 葱	生姜 もやし 玉葱 えのき 椎茸	小麦粉 でん粉 砂糖	油 白ごま		744	31.8	19.6	
22	木	ご飯 牛乳 うま煮 わかめサラダ	鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 いんげん 人参	ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 白ごま		764	27.6	17.6	
23	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ		牛乳			パン						
23	金	豚肉 大豆		牛乳	人参 トマト 人参	玉葱 しめじ 野菜ジュース コーン キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖	油		774	32.8	26.0	
26	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ		牛乳			米 麦						
26	月	豚肉 豆腐 味噌 赤味噌 卵		牛乳	人参 葱 人参	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 もやし きゅうり	砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま		793	33.0	23.9	
27	火	わかめご飯 牛乳 肉うどん 切り干し大根のサラダ		わかめ 牛乳			米 砂糖						
27	火	牛肉 かまぼこ ハム		牛乳	人参 葱	玉葱 きゅうり 切り干し大根 コーン	うどん 砂糖 砂糖	油		775	28.0	16.7	
28	水	ご飯 牛乳 五目きんぴら 厚揚げの味噌汁		牛乳			米						
28	水	大豆 牛肉 てんぷら 厚揚げ 味噌		牛乳	人参 葱 人参	ごぼう 枝豆 玉葱 えのき	こんにゃく 砂糖	白ごま 油		737	27.0	18.1	
29	木	昭和の日											
30	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 ホキフライ キャベツのレモン和え クリーミースープ		牛乳			パン ジャム						
30	金	ホキ ベーコン 白いんげん豆		牛乳	人参 パセリ	キャベツ レモン汁 玉葱 コーン	パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋	油		822	31.1	26.5	

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※4月15日(木)の筍は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。