



4月献立予定表



足利工業高校定時制

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	主に体をつくる		主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる
			1群	2群	3群	4群
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆	野菜・いも・果物	穀類・種実・油脂・砂糖
9 水	麦飯 鶏のから揚げ(2種) ごま和え 春雨スープ お祝いクレープ 牛乳	979 32 39.2 3	牛乳	とり肉 なると	なばな はくさい にんじん もやし サニーレタス しいたけ しょうが	精白米 ごま 大麦 サラダ油 でん粉 はるさめ グラニュー糖 クレープ
10 木	麦飯 いわしごまみそ煮 ビーフン炒め 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 あまなつ 牛乳	812 31.1 19 2.7	牛乳	いわし 豚肉 凍り豆腐 油揚げ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ だいこん しいたけ あまなつかん じゃがいも	精白米 ごま油 大麦 ごま ビーフン 三温糖
11 金	麦飯 マーボー豆腐 春巻 ナムル 卵スープ ヨーグルト 牛乳	936 31.7 35.2 2.6	牛乳 鶏卵 ヨーグルト	豆腐 豚肉	にら ねぎ のり にんじん にんにく ほうれんそう もやし みずな きゅうり	精白米 ごま油 大麦 サラダ油 でん粉 ドレッシング 春巻の皮
14 月	ちゃんぽん トマトオムレツ キャロットラペ はちみつレモンゼリー 牛乳	824 37.4 26.1 6.8	牛乳 鶏卵	なると ツナ とり肉 豚肉	にんじん きくらげ トマト キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	ちゃんぽんめん サラダ油 グラニュー糖 ゼリー
15 火	麦飯 白身魚フライ もやしカレーしょうゆ炒め 肉じゃが みそ汁 牛乳	823 30.8 19.2 2.8	牛乳	ホキ 豚肉	にんじん もやし ごぼう ピーマン キャベツ はくさい グリーンピース しらたき ねぎ たまねぎ じゃがいも	精白米 サラダ油 大麦 バター パン粉 三温糖 小麦粉 カレー粉
16 水	ごはん 鶏肉イタリアンソテー ポパイソテー 大根サラダ ミネストローネ 牛乳	870 32.4 32.3 3	牛乳	とり肉 ウインナー 大豆	ほうれんそう たまねぎ こまつな トマト とうもろこし にんじん だいこん かいわれだいこん にんにく	精白米 ドレッシング バター オリーブ油
17 木	麦飯 ぶりの照焼 卵焼き 五目きんぴら 竹輪のサラダ みそ汁 牛乳	890 34.4 31.9 2.8	牛乳 鶏卵	ぶり 豆腐 豚肉 竹輪	にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう こんにやく えだまめ きゅうり なめこ	精白米 ごま油 大麦 マヨネーズ 三温糖
18 金	ウインナーピラフ ポークチキンカツ グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳	896 28.5 32 3.5	牛乳	ウインナー 豚肉 とり肉	にんじん たまねぎ ピーマン レタス キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし	精白米 サラダ油 大麦 ドレッシング パン粉 小麦粉 バター
21 月	麦飯 おさかなフライ 肉と野菜のオイスター炒め ごぼうサラダ みそ汁 牛乳	880 28.7 31.3 3.4	牛乳	魚肉ソーセージ 豚肉	チンゲンサイ もやし にんにく えのき にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン しょうが わかめ ねぎ とうもろこし はくさい	精白米 サラダ油 大麦 オリーブ油 パン粉 小麦粉 ドレッシング マヨネーズ
22 火	麦飯 和風おろしハンバーグ ジャーマンポテト 切干大根煮 みそ汁 バナナ 牛乳	845 32.3 17 3.6	牛乳	豚肉 とり肉 ベーコン	しそ たまねぎ だいこん パセリ にんにく しいたけ もやし にんじん じゃがいも ごぼう こまつな 切干しだいこん バナナ	精白米 サラダ油 大麦 三温糖
23 水	麦飯 コーンコロツケ 鶏大根 ブロッコリーと卵のソテー みそ汁 牛乳	841 30 26.6 3.1	牛乳 鶏卵	豆乳 豆腐 ベーコン とり肉	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ だいこん わかめ えだまめ	精白米 サラダ油 大麦 パン粉 小麦粉 三温糖
24 木	親子丼 大豆ツナサラダ みそ汁 アセロラゼリー 牛乳	947 37.8 30.6 2.8	牛乳 鶏卵	とり肉 ツナ 油揚げ 大豆	にんじん たまねぎ みつば しいたけ こまつな のり キャベツ もやし だいこん	精白米 ドレッシング 大麦 三温糖 ゼリー
25 金	ポークカレーライス 海そうサラダ コンソメスープ 牛乳	874 26.1 25.4 4.9	牛乳	豚肉	にんじん じゃがいも パセリ たまねぎ キャベツ わかめ 海そう とうもろこし	精白米 バター 大麦 カレールウ
30 水	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ 青菜スープ ガトーショコラ 牛乳	919 35.2 28.9 3.5	牛乳 チーズ	豚肉	にんじん たまねぎ にんにく トマト マツシユルーム パセリ とうもろこし もやし こまつな キャベツ レタス	スパゲティ オリーブ油 三温糖 バター ガトーショコラ テミグラスソース ドレッシング

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
また、在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます！
今年度もおいしい給食を提供できるよう頑張りますので
どうぞよろしくお願いいたします。

献立表、リニューアルしました！
栄養素の働きによって、材料を分けて記載しています。
栄養価が細かくなりました。ぜひ参考にしてみてください。

※都合により献立を変更する場合があります

【生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準】
エネルギー 860kcal たんぱく質 32g 脂質 24g 塩分 2.5g