

4月 給食献立予定表

学悠館高等学校

🌸 は、リクエスト献立です！

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全にする		血や肉になる	体の調子を整える		力や体温となる	
			1群	2群	3群	4群			
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆・豆製品	野菜・いも・果物	穀類・油脂・砂糖			
11 (木)	エビフライカレーライス グリーンサラダ ほうれん草スープ 牛乳 お祝いいちごゼリー	864 27.8 22.3 3.8	牛乳	エビ	にんじん ほうれん草 アスパラガス ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり じゃがいも	こめ 大麦 薄力粉 サラダ油		
12 (金)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ 牛乳 中華ごま団子	915 34 26.7 2.5	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ	もやし にんにく わかめ	こめ さとう 中華ごま団子 ごま油	サラダ油	
15 (月)	二色丼 菜の花のごま油和え 味噌汁 牛乳 さくらゼリー	814 36.9 22.1 2.7	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん 菜の花 きぬさや キャベツ	ごぼう	こめ 大麦 さとう ごま油		
16 (火)	🌸ココア揚げパン 鶏肉のトマトソースがけ マカロニサラダ キャベツたっぷりポトフ 牛乳	815 33.8 39.6 3.8	牛乳	とり肉	トマト にんじん パセリ キャベツ	にんにく きゅうり じゃがいも	パン マカロニ さとう マヨネーズ	オリーブ油 サラダ油	
17 (水)	ごはん 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳 ミルクプリン	888 34.2 27.2 2.9	牛乳	ホキ あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン ごまつな きぬさや	もやし しいたけ えのきたけ	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	サラダ油	
18 (木)	ごはん 🌸和風ハンバーグ もやしとニラの卵炒め かんぴょうの味噌汁 牛乳 県産ヨーグルト	851 30.9 25.9 3.2	牛乳 ヨーグルト たまご	ぶた肉 とり肉 みそ	にら たまねぎ もやし だいこん	かんぴょう わかめ	こめ 片栗粉 さとう サラダ油		🌸地場産物 活用献立
19 (金)	🌸卵チャーハン 蒸しシューマイ 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳	878 32.9 29 2.9	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉	にんじん チンゲン菜 たまねぎ ねぎ	きゅうり	こめ 大麦 春雨 ワンタン	さとう サラダ油	
22 (月)	タコライス 🌸人参しりしり もずくスープ 牛乳 マンゴープリン	855 36.6 26.1 2.2	牛乳 チーズ たまご	とり肉 ツナ 大豆 とうふ	トマト にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ にんにく もずく	こめ 大麦 片栗粉 さとう	マンゴープリン ごま油	🌸沖縄 料理
23 (火)	ごはん 鯖の味噌煮 肉じゃが 味噌汁 牛乳 オレンジ	880 36.5 23.8 2.9	牛乳	さば ぶた肉 とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	なめこ じゃがいも オレンジ	こめ さとう サラダ油		
24 (水)	塩ラーメン 揚げ餃子 ひじきサラダ 牛乳 セレクトデザート	891 32.2 36.7 6.5	牛乳	ぶた肉	にんじん コーン ごぼう ねぎ しょうが	たまねぎ もやし キャベツ	ラーメン 薄力粉 マヨネーズ デザート	ごま油 サラダ油	
25 (木)	セルフ手巻き寿司 きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳 いちごフルーチェ	881 26.6 26.9 4	牛乳 たまご	エビ あぶらあげ みそ	にんじん きぬさや とうがらし たまねぎ	ごぼう きゅうり のり じゃがいも	こめ 薄力粉 さとう マヨネーズ	ごま油 サラダ油	
26 (金)	ジャンバラヤ チキンナゲット シーザーサラダ ABCスープ 牛乳	844 29.2 27.4 2.9	牛乳	ウインナー とり肉	トマト にんじん ピーマン グリーンピース	コーン キャベツ カリフラワー にんにく	こめ 大麦 マカロニ サラダ油		🇺🇸アメリカ料理
30 (火)	ごはん 🌸鶏肉の唐揚げ わかめ酢の物 けんちん汁 牛乳	835 33.9 28.1 2.6	牛乳	とり肉 とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	キャベツ きゅうり わかめ	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	サラダ油	

【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34g 脂質28g 塩分2.5g

※都合により多少の変更があります。

