

4月

学校給食献立予定表



かましりつ、うすいちゆめつこう
嘉麻市立碓井中学校

日付 曜日	献立名	ぎょうじ ゆ	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ぎょうじ 行事
			おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整えるものになる		おも 主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7 (木)	ご飯 厚揚げの中華煮 ナムル	○	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ たまねぎ なごねぎ しょうが もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	701 32.3	
8 (金)	中学校入学式		入学おめでとうございます！							中学校入学式
11 (月)	ハヤシライス キャベツのサラダ	○	ぎゅうにゅう ちくわ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	756 24.7	小学校入学式 中1給食開始
12 (火)	食パン いちごジャム 五目うどん ごぼうといりこのカリカリ揚げ	○	かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう	パン ジャム かんめん かたくりこ さとう	あぶら	753 29.1	
13 (水)	ご飯 県産野菜の卵焼き こんにやくの炒め物 高野豆腐の煮物	○	とりにく こうやどうふ たまごやき てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	しいたけ こんにやく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	788 34.5	【栄養素マス ターの白】
14 (木)	麦ご飯 さわらの照り焼き もやしの甘酢和え 豚汁 パリッシュ	○	ぶたにく あつあげ みそ さわらてりやき ハム	ぎゅうにゅう パリッシュ	ねぎ にんじん	ごぼう こんにやく もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	773 35.6	【マナーめざし の日：正しい姿 勢】
15 (金)	ご飯 唐揚げ 三色ごま和え わかめスープ	○	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きくらげ もやし	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	722 29.4	
18 (月)	カレーライス(麦ご飯) フルーツカクテル	○	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	755 22.4	
19 (火)	ミルク動物パン スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ アーモンドカル	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース にんにく コーン	ミルクパン スパゲッ ティ さとう	あぶら アーモンド カル	773 35.5	
20 (水)	ご飯 さんまのゆずみそ煮 野菜炒め 肉じゃが	○	ぎゅうにゅう あつあげ さんまゆずみそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	856 31.6	
21 (木)	ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物	○	ぶたにく とうふ あかみそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きりほしだいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	778 30.6	
22 (金)	かしわご飯 キャベツのごまマヨ和え 豆腐汁 青りんごゼリー	○	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ えのき きゅうり キャベツ	こめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	729 25.5	【郷土料理：福 岡県】
23 (土)	ひき肉のカレーライス(ご飯) 海そうサラダ	○	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら ごま	791 22.8	授業参観
25 (月)	ご飯 金時豆コロッケ ほうれん草のおかか和え 若竹汁	○	はんぺん とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	たけのこ えのき	こめ コロッケ さとう	あぶら	722 23.8	【かまっこの 日：たけのこ】
26 (火)	キャロットパン クリームシチュー ツナサラダ	○	とりにく ツナ しろいんげんま め	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	キャロット パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	739 31.9	
27 (水)	ご飯 春巻き アスパラソテー フォー・ガー	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら アスパラ	もやし キャベツ たまねぎ かぼす	こめ ビーフン はるまき	あぶら ごまあぶら	807 24.2	【世界の料理： ベトナム】
28 (木)	麦ご飯 豚肉の野菜炒め じゃこ団子のみそ汁 豆乳パンナコッタ	○	じゃこだんご みそ ぶたにく パンナコッタ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう えのき たまねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	769 31.8	

※太字の食材は、地場産の予定です。

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。



平均エネルギー 761

平均たんぱく質量 29.5

