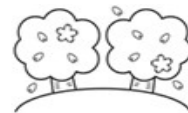


学校給食予定献立表(中学校用)



令和6年4月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	献立名	献立名			食品名				栄養価			
		はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	タンパク質(グラム)	
10 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油				塩	751	26.6	
			主菜	コロッケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	豚肉 大豆粉	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう				
				ポトルソース				ソース				
			副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし					
			汁物	肉団子スープ		肉団子 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ				
			デザート	カスタードクレープ	小麦粉 砂糖 油 水あめ でん粉	乳製品 卵 ゼラチン						
今日から新しいクラスでの給食が始まります。給食センターでは今年度もみなさんに安心・安全でおいしい給食をお届けできるように職員一同力を合わせて頑張ります。												
11 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					724	25.7	
			主菜	中華風五目うま煮	油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉	白菜 チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ				
				豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料				
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ	塩				
12 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					749	27.6	
			主菜	かつおカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩				
				白菜のごまマヨ和え	マヨネーズ(卵不使用) すりごま 砂糖		白菜 にんじん	しょうゆ 酢				
			汁物	若竹汁		豆腐 鶏肉 わかめ かまぼこ	たけのこ えのき ねぎ	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ				
15 (月)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉				塩	761	31.8	
				しょうゆラーメン	油 ごま油	豚肉 なんと	メンマ ほうれん草 ねぎ もやし にんにく しょうが	こしょう かつお節 がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ				
			主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉 コーンパウダー	大豆粉	たまねぎ	塩 香辛料				
				花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー					
16 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					812	31.2	
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ				
				さばの塩麴焼き		さば		塩麴 米麴 塩 酒精				
			副菜	せん切り野菜の ねぎごまサラダ	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん					
17 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					756	30.9	
			主菜	鮭フライ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ 油	鮭		塩				
				ポトルソース				ソース				
			副菜	ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草 しめじ にんにく	塩 こしょう しょうゆ				
			汁物	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン なんと	にんじん えのき チンゲンサイ たまねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ				
18 (木)	はし スプーン	牛乳	～ 3days献立 ～								774	32.8
			主食	ご飯	米							
			主菜	鶏肉の竜田揚げ②	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒				
				春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ				
汁物	BTSスープ (ミネストローネ)	マカロニ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム 野菜ペースト トマト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩							
今日喜沢中学校3年生の酒井さん、中井さん、上嶋さんが考えてくれた献立です。4年ぶりに再会された社会体験チャレンジ事業で、2年生の12月に給食センターに職場体験にきてくれました。3人には調理業務の他に献立を考えてもらいました。												



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど				
19 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				794	33.4	
			主菜	豚丼	油 砂糖	豚肉	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ			
			主菜	だし巻きたまご	砂糖 でん粉 油	卵		酢 かつお節エキス しょうゆ 昆布だし 塩			
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん	しょうゆ			
世界の料理 ~ ドイツ ~ 											
22 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	バターロール(コッペ型)	小麦粉 油 砂糖 生クリーム	スキムミルク		塩	774	35.8	
			主菜	チキントマトソース	油 砂糖	鶏肉	たまねぎ トマト	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース			
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	寒天 海藻	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢			
			汁物	アイントプフ	じゃがいも	ウィンナー ひよこ豆	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	がらスープ コンソメ こしょう 塩			
今年度の給食は夏に開催されるオリンピックにちなみ、世界の料理を月1回紹介します。今月は「アイントプフ」です。「鍋の中に投げ込んだ」という意味のドイツの家庭料理です。ソーセージや肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豆を煮込んだスープです。											
23 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				774	26.9	
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ			
			主菜	揚げぎょうざ②	豚脂 パン粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油	鶏肉	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
			副菜	六艇サラダ	ごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩			
24 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				747	31.7	
			主菜	おろしソースハンバーグ	豚脂 砂糖 片栗粉	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが 大根	塩 香辛料 しょうゆ			
			副菜	こまつなのり和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 とうもろこし にんじん	しょうゆ 酢			
			汁物	キャベツのみそ汁		小厚揚げ みそ	キャベツ たまねぎ えのき	かつお節 昆布			
25 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				783	28.4	
			主菜	★ポークカレー	じゃがいも 油 カレールー 砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ			
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩 			
			副菜	三色和え	ごま油		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 塩			
26 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				775	32.2	
			主菜	たらのポテトフライ	上新粉 じゃが芋 油	たら		塩 こしょう			
			主菜	ボトルソース				ソース			
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
			汁物	吉野汁	片栗粉	鶏肉 豆腐	しいたけ にんじん しょうが ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ			
			その他	動物チーズ		チーズ					
29 (月)	昭和の日										
30 (火)	はし	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩	747	33.8	
			主菜	きつねうどん	砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩			
			主菜	ちくわの天ぷら②	小麦粉 油	ちくわ					
			副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩			



4月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	770	30.7	26.6	102	2.9

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (TEL 442-5065)

