

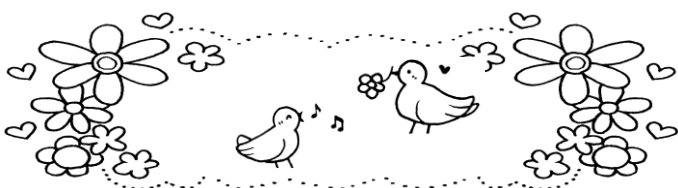


令和6年4月学校給食予定献立表



草加市立川柳中学校

日	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血・肉・骨になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
10 水	わかめごはん	○	鶏のから揚げ 千種和え	鶏もも肉	牛乳 たきこみわかめ しらす干し	にんじん こまつな	もやし, キャベツ	精白米 でん粉 砂糖	白いりごま なたね油	759 kcal 31.4 g 2.5 g
11 木	ホットドッグ	○	コーンシチュー 果物(甘夏)	フランクフルト 豚もも肉	牛乳, 脱脂粉乳	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ホールコーン 甘夏	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 調理用バター	809 kcal 34.0 g 3.5 g
12 金	ごまごはん	○	生揚げの野菜あんかけ 即席漬け	花削り 油揚げ 生揚げ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 砂糖 でん粉	白いりごま なたね油 米サラダ油	798 kcal 24.6 g 2.9 g
15 月	(一汁二菜の日) ごはん	○	さわら西京焼き ふきのぷりから炒め かみなり汁	さわら西京漬 油揚げ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	ふき 長ねぎ	精白米 つきこんにゃく 砂糖 板こんにゃく	米サラダ油 白いりごま	767 kcal 33.4 g 2.0 g
16 火	黒パン 若竹うどん	○	えびと大豆の甘煮 大阪漬け	むきえび 乾燥大豆	牛乳 生わかめ	にんじん だいこん葉	たけのこ水煮 長ねぎ だいこん	黒パン うどん でん粉 砂糖	なたね油 白いりごま	789 kcal 35.9 g 4.0 g
17 水	カレーライス	○	海草サラダ ゆで卵	豚もも肉 鶏卵	牛乳 塩漬海草	にんじん	たまねぎ, にんにく しょうが, ホールコーン もやし, キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	877 kcal 30.4 g 3.7 g
18 木	揚げパン(砂糖)	○	春のポトフ チーズサラダ	豚もも肉 フランクフルト ショルダーベーコン	牛乳 サイコロチーズ	にんじん かぶの葉	たまねぎ セロリ キャベツ, かぶ きゅうり	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油 米サラダ油	785 kcal 28.1 g 3.8 g
19 金	とうふめし	○	いかのかりん揚げ 磯香和え 果物(清見オレンジ)	鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ, いか短冊, 花削り	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	ぶなしめじ エリンギ もやし 清見オレンジ	精白米 砂糖 でん粉	米サラダ油 なたね油	813 kcal 38.0 g 3.3 g
22 月	グリンピースピラフ	○	ししゃものサクサクごま揚げ 春きゃべつのレモン漬け	鶏もも肉	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ グリンピース 春キャベツ レモン果汁	精白米 小麦粉	米サラダ油 調理用バター 白いりごま なたね油	773 kcal 24.9 g 2.6 g
23 火	焼きそば	○	じゃが丸くん フルーツポンチ	豚もも肉 鶏卵	牛乳 サイコロチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 黄桃缶, みかん缶 パイン缶	中華めん じゃがいも でん粉 小麦粉, 砂糖	米サラダ油 なたね油	888 kcal 26.4 g 3.3 g
24 水	ごはん ごま塩	○	マーボー豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	にんにく, 長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ グリンピース キャベツ, もやし	精白米 砂糖 でん粉 春雨	黒いりごま 米サラダ油 ごま油	857 kcal 35.1 g 3.2 g
25 木	バターロール	○	魚のムニエル 小松菜とエリンギのソテー ミネストローネ	ホキ, ひよこ豆 ショルダーベーコン	牛乳	こまつな にんじん ホルトマト 缶	エリンギ たまねぎ セロリ	バターロール 小麦粉 じゃがいも マカロニ	米サラダ油 調理用バター	736 kcal 32.3 g 3.9 g
26 金	たけのこごはん	○	卵焼き ごま和え 果物(オレンジ)	油揚げ 鶏卵 鶏ひき肉	牛乳	にんじん こまつな	たけのこフレッシュ たまねぎ グリンピース もやし, オレンジ	精白米 砂糖	米サラダ油 白すりごま	804 kcal 33.1 g 2.9 g
30 火	ラスク 小松菜とベーコンの Pasta	○	アーモンドサラダ	ショルダーベーコン	牛乳	たかのつめ こまつな にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ, きゅうり	コッペパン グラニュー糖 スパゲティ	調理用バター オリーブ油 アーモンド 米サラダ油	778 kcal 27.8 g 3.0 g
※献立は、学校行事や材料の都合で 変更になることがあります。										830 kcal 30.0 g 2.5 g
文部科学省学校給食摂取基準										



給食が始まります!!

川柳中の子どもたちが充実した学校生活を送る活力になる安心安全で
おいしい給食づくりに努めてまいります。1年間よろしく願いいた
します。

給食室



今月の栄養目標 「好き嫌いなく食べよう」～何でも食べて、元気いっぱいな体を作りましょう。