



# 平成29年度4月分中学校給食献立表



岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会



食事をしっかりと食べて  
充実した中学校生活を  
送みましょう!



火	水	木	金	
<b>11</b> ●【牛乳】 <b>【カレーライス】</b> ●米 ●じゃがいも ケチャップ ●牛肉 チキンブイオン ウスターソース ▲土しよが ▲りんごピューレ 濃口しょうゆ ▲にんにく ▲米粉カレーパウダー 濃厚ソース ●サラダ油 カレー粉 塩 ▲たまねぎ ●昆布パウダー こしょう ▲にんじん <b>【キャベツとソーセージのソテー】</b> ●フランクフルトソーセージ ●サラダ油 こしょう ▲キャベツ 塩 <b>【サイコロゼリー】</b> ▲みかん(缶) ●サイコロゼリー(野菜) 	<b>12</b> ●【牛乳】 <b>【黒糖パン】</b> <b>【ローストチキン】</b> ●鶏もも肉 濃口しょうゆ 塩 ▲バジル 白ワイン こしょう ▲にんにく <b>【ジャーマンポテト】</b> ●ベーコン ▲にんじん 淡口しょうゆ ●じゃがいも ●サラダ油 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう <b>【ミネストローネ】</b> ●牛肉 ▲キャベツ 淡口しょうゆ ●オリーブオイル ▲トマト水煮 塩 ▲にんじん チキンブイオン こしょう ▲たまねぎ	<b>13</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【さわらの塩こうじ焼き】</b> ●さわらの塩こうじ漬け <b>【小松菜と白菜のゆず和え】</b> ▲小松菜 ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲はくさい ●砂糖 ▲ゆず果汁 <b>【春野菜の煮物】</b> ●鶏肉 ●高野豆腐 ●砂糖 ▲にんじん ●ながいも みりん ▲たけのこ ▲ふき 淡口しょうゆ ●丸天 混合だし 濃口しょうゆ	<b>14</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【ささみフライ】</b> ●ささみフライ ●油 中濃ソース <b>【キャベツとツナの煮物】</b> ●まぐろ油漬 ▲太もやし みりん ▲キャベツ 淡口しょうゆ ●砂糖 <b>【もずくと豆腐のみそ汁】</b> ●もずく ▲えのきたけ 混合だし ●豆腐(鉄強化) ▲青ねぎ ●赤みそ ▲たまねぎ	
<b>17</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【野菜ふりかけ】</b> <b>【鮭の幽庵焼き】</b> ●鮭の幽庵漬け <b>【キャベツのごま塩和え】</b> ▲キャベツ ●昆布パウダー 塩 ●白ごま ●砂糖 とうがらし粉 ▲きゅうり <b>【肉じゃが】</b> ●牛肉 ▲にんじん ●砂糖 ●じゃがいも 糸こんにゃく みりん ●サラダ油 ▲三度豆 濃口しょうゆ ▲たまねぎ 混合だし	<b>18</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【ごぼうミンチカツ】</b> ▲●ごぼうミンチカツ ●油  <b>【ひじきの炒め煮】</b> ●平天 ▲にんじん ●砂糖 ●サラダ油 ●油揚げ みりん ●乾燥ひじき 混合だし 濃口しょうゆ <b>【みそ汁】</b> ▲にんじん ▲太もやし 混合だし ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ●赤みそ ●じゃがいも ▲青ねぎ ●白みそ	<b>19</b> ●【牛乳】 <b>【パーカーパン】</b> <b>【スライスチーズ】</b> <b>【ピザソース】</b> ●ハム ●オリーブオイル ▲バジル ▲たまねぎ ▲トマト水煮 ●砂糖 ▲マッシュルーム ▲トマトピューレ 塩 ▲にんにく ケチャップ こしょう <b>【豆腐バーグ】</b> ●豆腐バーグ(魚) <b>【レタススープ】</b> ●鶏肉 ▲えのきたけ 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲レタス 塩 ▲にんじん チキンブイオン こしょう	<b>20</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【シュウマイ】</b> ●●シュウマイ(魚) <b>【バンバンジー風サラダ】</b> ▲キャベツ ▲にんじん ●チキンフレーク ▲きゅうり ●ドレッシング(ごま) <b>【春雨スープ】</b> ●はるさめ ▲チンゲンサイ 淡口しょうゆ ●焼豚 ▲えのきたけ 塩 ▲にんじん チキンブイオン こしょう ▲たまねぎ 	<b>21</b> ●【牛乳】 <b>【すき焼き丼】</b> ●米 糸こんにゃく ●砂糖 ●牛肉 ▲はくさい 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲白ねぎ 料理酒 ▲たまねぎ ▲えのきたけ <b>【竹輪の磯辺揚げ】</b> ●●竹輪の磯辺揚げ ●油 <b>【千切大根のおひたし】</b> ▲千切大根 ●まぐろ油漬 ●砂糖 ▲小松菜 淡口しょうゆ みりん ▲にんじん 
<b>24</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【いかの天ぷら】</b> ●●いか(衣付き) ●油 <b>【野菜とじゃこの煮浸し】</b> ●干しちりめん ▲キャベツ 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲チンゲンサイ みりん <b>【さつま汁】</b> ●豚肉 ●さつまいも 混合だし ▲にんじん ▲青ねぎ ●赤みそ ▲たまねぎ	<b>25</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【麻婆豆腐】</b> ●豚肉 ●豆腐(鉄強化) 料理酒 ▲土しよが ▲青ねぎ 濃口しょうゆ ▲にんにく ●赤みそ 塩 ●ごま油 テンメンジャン ●片栗粉 チキンブイオン トウバンジャン <b>【もやしのサラダ】</b> ▲太もやし ▲きゅうり ●ドレッシング(醤油) <b>【白菜スープ】</b> ▲はくさい ▲たまねぎ 淡口しょうゆ ●鶏肉 ▲えのきたけ 塩 ▲にんじん チキンブイオン こしょう	<b>26</b> ●【牛乳】 <b>【コッペパン】</b> <b>【カレイフライ】</b> ●●カレイフライ ●油 <b>【かぼちゃのサラダ】</b> ▲かぼちゃ(角) ▲たまねぎ 塩 ●ハム ●サラダ油 こしょう <b>【野菜の洋風煮】</b> ●鶏肉 ●じゃがいも 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ 塩 ▲たまねぎ チキンブイオン こしょう 	<b>27</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【甘辛ミートボール】</b> ●豚肉団子 みりん ●片栗粉 濃口しょうゆ ●砂糖 <b>【鶏肉と野菜のみそ炒め】</b> ●鶏肉 ▲たまねぎ 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲キャベツ ●砂糖 ▲にんじん ●赤みそ <b>【すまし汁】</b> ●豆腐(鉄強化) ▲えのきたけ 淡口しょうゆ ●かまぼこ ▲青ねぎ みりん ▲たまねぎ 混合だし 塩	<b>28</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【鯖の塩焼き】</b> ●塩さば <b>【五目豆】</b> ●大豆 ▲ごぼう ●砂糖 ●鶏肉 こんにゃく 濃口しょうゆ ▲にんじん ●切り昆布  <b>【油揚げのみそ汁】</b> ●油揚げ ●じゃがいも 混合だし ▲にんじん ▲太もやし ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●白みそ

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/highschoolmeal-menu.html>

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
 色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました。みなさん、期待に胸を膨らませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりととり、朝食を食べて登校するようにしましょう。  
 みなさんの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全・安心、そしておいしい給食を提供していきます。1年間、給食をしっかりと食べて、先生や友だちといっしょに、楽しい給食時間を過ごしましょう。

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。  
※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用しただしです。

	文部科学省 摂取基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	820	781
たんぱく質 (グラム)	18~32	28.4
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の 25~30	27.9

◇ 年間目標 ◇  
 感謝の気持ちで、協力して  
 楽しい給食時間にしよう  
 ◇ 月間目標 ◇  
 協力して準備や片付けをしよう