



の 献立予定表

【江南中学校】

熊谷市立江南学校給食センター



日 曜日	こんだて			体の中のはたらき			エネルギー kcal	
	主食	おかず	牛乳	体をつくる(赤の食品)	熱や力になる(黄の食品)	体の調子を整える(緑の食品)	たんぱく質 g	
9 木	地粉うどん 	ひじきと大豆のかき揚げ 野菜とじゃこの炒り煮 山菜うどん汁		牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ 大豆 ひじき たまご 揚げちりめんじゃこ	地粉うどん じゃがいも 小麦粉 油	にんじん 山菜 ねぎ こまつな たまねぎ コーン キャベツ	801 kcal 30.2 g	
10 金	ご飯 	ビビンバ 春巻き わかめスープ		牛乳 鶏ひき肉 なたと わかめ	ご飯 春巻き 油 砂糖 ごま油 ごま	もやし にんじん ぜんまい ほうれんそう はくさいキムチ漬け たまねぎ こまつな ねぎ	826 kcal 25.3 g	
13 月	ご飯 	さばのソース焼き 上州サラダ 野菜椀		牛乳 さば みそ ツナ 生揚げ	ご飯 砂糖 かたくり粉 ごま しらたき じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ こぼう だいこん ねぎ こまつな	806 kcal 29.8 g	
14 火	きなこ揚げパン 	ツナとひじきのサラダ クリームシチュー		牛乳 きな粉 ひじき ツナ 鶏肉	コッパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ コーン フロッコリー	849 kcal 29.6 g	
15 水	ご飯 	鶏の照り焼き ポテトサラダ かきたま汁		牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 たまご	ご飯 じゃがいも かたくり粉	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう	735 kcal 30.0 g	
16 木	ロールパン 	ハンバーグドミソースかけ グリーンサラダ ABCスープ		牛乳 国産ミートハンバーグ ベーコン	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム キャベツ フロッコリー きゅうり にんじん セロリー	818 kcal 30.3 g	
17 金	麦ご飯 	チキンカレー 大豆のカリカリ揚げ ハムのマリネ		牛乳 鶏肉 大豆 ハム	麦ご飯 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	893 kcal 31.5 g	
20 月	ご飯 	ポークシュウマイ② マーボー豆腐 春雨スープ		牛乳 ポークしょうまい 豚ひき肉 豆腐 みそ ベーコン わかめ	ご飯 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ いら たまねぎ こまつな	767 kcal 27.6 g	
21 火	コッパン スライス 	ウインナーの辛味ソースかけ チーズサラダ トンスパゲティ		牛乳 ウインナー チーズ ベーコン ツナ 粉チーズ	コッパンスライス 油 砂糖 スパゲティ オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム トマト(缶)	825 kcal 33.9 g	
22 水	ご飯 	厚焼玉子 じゃがいもの磯煮 豆腐と大根のみそ汁		牛乳 厚焼きたまご 豚肉 さつま揚げ ひじき 豆腐 わかめ みそ	ご飯 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ	743 kcal 30.7 g	
23 木	中華めん 	タンタンメンスープ マグロカツ 中華サラダ 中華ドレッシング		牛乳 マグロカツ ハム 豚ひき肉 みそ	中華めん 油 はるさめ ごま油 中華ドレッシング	きゅうり キャベツ にんじん しいたけ たけのこ こまつな いら ねぎ	871 kcal 37.3 g	
24 金	ご飯 	たけのこご飯の具 かしわ天 すまし汁 キャンディーチーズ②		牛乳 鶏肉 油揚げ のり わかめ はんぺん チーズで鉄分	ご飯 小麦粉 油 砂糖	たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん ねぎ こまつな	772 kcal 38.4 g	
27 月	ご飯 	ソイ丼の具 おかかあえ キャベツのみそ汁		牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 かつお節 生揚げ みそ	ご飯 油 砂糖	いら ほうれんそう にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	772 kcal 33.0 g	
28 火	黒パン 	鶏肉のパン粉焼き キャベツともやしのサラダ コーンスープ		牛乳 コーヒーミルク 鶏肉 粉チーズ	黒パン パン粉 油 じゃがいも	にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ コーンペースト	805 kcal 34.2 g	
30 木	地粉うどん 	大豆とポテトの揚げ煮 もやしのナムル 肉うどん汁		牛乳 大豆 ハム 豚肉	地粉うどん 油 フレンチフライドポテト 砂糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな	814 kcal 30.7 g	
給食回数 15回 都合により献立が変わる場合もあります。							4月分の平均栄養価	806 kcal 31.5 g

★毎月19日は【食育の日】です。家庭でも食育について考えてみましょう。

Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしようと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

