

2024年4月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月	火	水	木	金								
https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/  教育委員会のホームページに献立表と献立詳細が公開されています。献立詳細には各献立の材料が掲載されていますので、ぜひご活用ください。	日付 一口メモ 10	今年度もよろしくおねがいします。1学期最初の給食はカレーです！ 	からあげは下味をしっかり付けて揚げています。1人2回ずつ取ってね！ 	伊賀産大豆を使ったポークビーンズです。りんごゼリーも付きます。 ゼリー用の紙スプーンは付きません。 								
	その日のメニュー (盛り付け図)											
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	745	23.5	18.1	754	28.7	25.4	768	33.1	23.6	790	29.5	21.7
あか	血や肉、骨になる食品	牛乳 豚肉	あか	牛乳 鶏肉	きざみのり 削り節	あか	牛乳 豚肉	大豆 ツナ油漬	あか	牛乳 メルルーサ		
き	熱や力のもとになる食品	伊賀米 大麦 油	き	伊賀米 大麦 油	じゃがいも さとう	き	伊賀米 大麦 油	ごま油	き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	
みどり	体の調子を整える食品	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが	コーン	
みどり	体の調子を整える食品	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ	みどり	にんにく しょうが	コーン	
15	16	17	18	19								
「メルルーサ」という魚を使ったフライです。ウスターソースをかけてね！ 	伊賀産の鶏卵を使った親子どんぶりとアスパラを使ったサラダです。 いがスマイル給食 	鯖の塩焼きは下味をしっかり付けています。ご飯もたくさん食べてね！ 	セミノールは果汁がたっぷりの果物で、4~5月が旬です。 	大人気メニュー!! 伊賀牛を使ったチャーハンです。 いがスマイル給食 								
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
745	28.4	24.2	808	29.9	28.1	748	29.0	20.8	704	26.8	27.8	
あか	牛乳 鶏肉	きざみのり	あか	牛乳 鯖	豚肉	あか	牛乳 豚肉	赤みそ ひきわり納豆 手巻きのみそ	あか	牛乳 伊賀牛	大豆 豆腐	
き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	き	伊賀米 油	こんにやく じゃがいも さとう	き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	
みどり	にんにく しょうが	コーン	みどり	にんにく しょうが	にんにく しょうが	みどり	にんにく しょうが	にんにく しょうが	みどり	にんにく しょうが	コーン	
22	23	24	25	26								
ピリッとした辛さがクセになるマーボー豆腐です。つぼ漬けと一緒にご飯も食べてね！ 	長崎県産のしいらです。衣にカレー粉を混ぜて揚げます。 	いつもよりご飯は少なめです。注意して配膳してね。 	今が旬の「たけのこ」を使った五目飯です。 	キャベツとフランクフルトをパンにはさんで、ケチャップをかけて食べよう！ 								
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
747	31.2	23.6	763	37.1	20.2	714	24.3	20.2	692	29.2	22.3	
あか	牛乳 豚肉	赤みそ 豆腐	あか	牛乳 しいら	油揚げ 白みそ 赤みそ	あか	牛乳 豚肉	わかさぎ 青のり 厚揚げ 白みそ 赤みそ	あか	牛乳 豚肉	わかさぎ	
き	伊賀米 ラード	さとう	き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油	
みどり	にんにく しょうが	キャベツ	みどり	にんにく しょうが	キャベツ	みどり	にんにく しょうが	キャベツ	みどり	にんにく しょうが	キャベツ	
29	30	いがスマイル給食 ()は使用食材です ・16日(火) セルフ親子どんぶり(鶏卵) アスパラサラダ(アスパラガス) ・19日(金) 焼肉チャーハン(伊賀牛)										
 昭和の日 	具材がたくさん入ったうまみたっぷりの中華飯です。 	今年度もいがスマイル給食を実施します。伊賀地域で生産された食材を給食に使用します。感謝の気持ちを持ち、味わっていただきます。										
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g										
755	27.8	21.6										
あか	牛乳 豚肉	わかさぎ										
き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油										
みどり	にんにく しょうが	キャベツ										
29	30	いがスマイル給食 ()は使用食材です ・16日(火) セルフ親子どんぶり(鶏卵) アスパラサラダ(アスパラガス) ・19日(金) 焼肉チャーハン(伊賀牛)										
 昭和の日 	具材がたくさん入ったうまみたっぷりの中華飯です。 	今年度もいがスマイル給食を実施します。伊賀地域で生産された食材を給食に使用します。感謝の気持ちを持ち、味わっていただきます。										
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g										
755	27.8	21.6										
あか	牛乳 豚肉	わかさぎ										
き	伊賀米 小麦粉	でんぷん 油										
みどり	にんにく しょうが	キャベツ										

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。