

令和2年 4月 駿台甲府中学校給食予定献立表（実施回数17回）

日	たんぱく質(%) エネルギー(kcal)	献立名	おかず	きのこのなかま 熱や力になるもの	あかのなかま 血や肉になるもの	みどりのなかま 身体の調子を整えるもの	調味料他	アレルギー物質	
7日 (火)	765 27.9 2.4	鶏天丼	鶏天丼 春雨サラダ ちらみ 焼売	てんぷら粉 春雨・砂糖 小麦粉・油 小麦粉・パン粉	鶏肉 卵 いか・さば・鶏肉・豚肉・エビ 豚肉・鶏肉	きゅうり・人参 ネギ・にら・人参 玉ねぎ	めんつゆ 醤油	小麦 小麦・卵 小麦・卵・イカ・エビ 小麦・乳	
8日 (水)	742 26.3 2.9	ご飯	豚肉キャベツの加熱炒め ひじきコロッケ オムツ フロコリーとカニカマサラダ	じゃが芋・小麦粉・油・パン粉	豚肉 ひじき 卵 カニカマ	キャベツ・玉ねぎ 人参・コン フロコリー・玉ねぎ	加熱パウダー・中華だし 人参・コン ケチャップ・マーガリン みそ・マヨネーズ	小麦・乳 小麦・乳 卵・乳 小麦・乳・卵・カニ・エビ	
9日 (木)	796 28.4 2.9 0	ご飯	チーズハンバーグ ふりとそぼろスパイス炒め 菜の花胡麻醤油 ミニアメリカンカツ	パン粉・スパゲティ じゃが芋 ごま 小麦粉・油	豚肉・チーズ 鶏肉 魚介すり身	玉ねぎ 玉ねぎ・人参・グリーンピース・コン 菜の花・人参 玉ねぎ	ケチャップ・ハヤシロウ・砂糖・ソース カレー粉・コンソメ 砂糖・醤油	小麦・卵・乳 小麦・乳 小麦 小麦	
10日 (金)	778 29.2 2.8	バターロール	バターロール チキン炸鸡 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー コーンスロサラダ コンボータージュ シヤム	パン マーガリン オリーブオイル ルウ シヤム	鶏肉・チーズ 卵	玉ねぎ・ピーマン・フロコリー ホウレン草 キャベツ・人参・コン コン	ケチャップ ドレッシング	小麦・卵・乳 乳 卵・乳 小麦・乳	
13日 (月)	763 27.8 2.6	ご飯	豚肉中華炒め 豆腐ナゲット ごぼうサラダ 茄子の玉ねぎとれ和え	小麦・油・パン粉	豚肉 鶏肉・大豆	筍・玉ねぎ・人参・きくらげ・ニンニクの芽 玉ねぎ ごぼう・人参 玉ねぎ・茄子	醤油・砂糖・かき油 ケチャップ マヨネーズ ドレッシング	小麦 小麦 卵 小麦	
14日 (火)	768 28.9 2.8	ガバオライス	ガバオライス コーンコロッケ かぼちゃサラダ フロコリー バイン缶	片栗粉 じゃが芋・油・小麦粉・砂糖	豚肉 鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・にんにく コーン・玉ねぎ カボチャ フロコリー バイン缶	砂糖・かき油 ドレッシング	小麦・卵 卵	
15日 (水)	791 28.7 2.8	ご飯	油淋鶏 いかの香味ソースかけ 大根干しとムネチ和え 焼き餃子 佃煮ソース	小麦粉・片栗粉・砂糖・ごま油 ごま油 小麦粉・砂糖・ごま油	鶏肉 いか 鶏肉・豚肉	長ねぎ・もやし 青梗菜・葱 切干大根 キャベツ・玉ねぎ・ニラ	生姜・にんにく・酢・醤油 砂糖・醤油 キムチの素 かき油 ソース	小麦・卵 小麦 小麦 小麦	
16日 (木)	782 28.9 2	ご飯	豚肉とごぼうの卵とじ はんぺんチーズフライ アスパラの辛し和え 大芋芋	白滝・油 パン粉・小麦粉・油 さつま芋・砂糖・ごま	豚肉・卵 魚のすり身・卵・チーズ	ごぼう・絹さや 山芋 アスパラ・人参	醤油・砂糖 砂糖 辛子・醤油 砂糖	小麦・卵 卵・小麦・乳 小麦	
17日 (金)	779 29.2 2.3	ミルクパン	ミルクパン 鶏唐揚げ わかふネボテ 竹輪サラダ もやしときゅうりの酢の物 ミネストローネ	パン 片栗粉・小麦粉・油 じゃが芋・油・小麦粉 砂糖 砂糖	鶏肉・卵 竹輪	生姜・にんにく・ほうれん草 キャベツ・コン もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・トコト 玉ねぎ・きぬさや	醤油 ドレッシング 酢・醤油 コンソメ 砂糖・醤油	小麦・卵・乳 卵・小麦 小麦 卵 小麦・卵・乳 小麦・卵 小麦	
20日 (月)	795 26.8 2.7	ご飯	親子煮 イワシの梅しそフライ ほうれん草の海苔和え おレンジ	パン粉・小麦粉 砂糖	鶏肉・ナット・卵 いわし のり	梅・しそ ほうれん草 おレンジ	醤油 醤油	小麦 小麦 小麦	
21日 (火)	790 22.3 2.8	カツカレー	カツカレー フロコリーともやしのサラダ 福神漬	小麦粉・パン粉 じゃが芋 ごま	豚肉・卵	人参・玉ねぎ・りんご・にんにく フロコリー・人参・もやし 大根・茄子・しょうが・しそ	カレー粉・ケチャップ 胡麻ドレ 醤油	小麦・卵 小麦・卵 小麦	
22日 (水)	788 26.4 2.5	ご飯	鯖南蛮漬 厚揚げマヨ醤油焼き ジャーマンポテト ミートナツ のりたま	じゃが芋 小麦粉・マーガリン・ほちみつ のりたま	鯖 厚揚げ ベーコン 卵	生姜 玉ねぎ・人参・コン・グリーンピース コンソメ 砂糖	醤油・砂糖・中華だし・七味 醤油・砂糖・マヨネーズ コンソメ 砂糖	小麦・乳 小麦・卵・乳 小麦・卵・乳 小麦・卵・乳 小麦・卵・乳	
23日 (木)	796 28.4 2.9	ご飯	肉団子と野菜の甘酢あんかけ 春巻 大根干しとザーサイヒリ辛和え 杏仁豆腐	パン粉 ごま油・小麦粉・春雨 ごま油 杏仁豆腐	鶏肉・卵	玉ねぎ・人参・きくらげ・もやし・ピーマン 玉ねぎ・筍・人参・キャベツ 切干大根・ザーサイ みかん缶	醤油・砂糖・ケチャップ・中華だし 醤油	卵・小麦・乳 小麦 乳	
24日 (金)	769 27.7 2.8	バターロール	バターロール トマトソースパ ピーマン肉詰め ポテトサラダ チーズボール クラムチャウダー シヤム	パン スパゲティ・マーガリン パン粉・小麦粉 じゃがいも 小麦・油・砂糖	ベーコン 鶏肉・卵 チーズ・卵 牛乳・あさり	玉ねぎ・トマト・にんにく 玉ねぎ・ピーマン 玉ねぎ・人参・フロコリー 人参	ケチャップ・コンソメ ケチャップ ドレッシング コンソメ	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳 小麦・乳・卵 卵 小麦・卵・乳 小麦・乳・エビ	
27日 (月)	756 27.8 2.5	ご飯	鶏のマヨチーズ焼き ミニコロッケ ごぼうとこんにやくのスパイスきん ひじきときゅうりのマリネ 海苔佃煮	油・小麦・パン粉・じゃが芋・マーガリン ごま油・こんにやく 油	鶏肉・チーズ ひじき のり	キャベツ グリーンピース・人参 ごぼう・人参 きゅうり・赤ピーマン・玉ねぎ・コン	マヨネーズ 砂糖 醤油・砂糖 砂糖・辛子 砂糖	卵・乳 小麦・乳 小麦 小麦・エビ	
28日 (火)	790 28.1 2.4	中華丼	中華丼 フライ餃子 イロクツオサラダ ほうれん草焼売	片栗粉 ごま油・パン粉 小麦粉	豚肉・うずらの卵 鶏肉・マグロ フナ 豆腐・魚介すり身	玉ねぎ・人参・きくらげ キャベツ・にら・にんにく いんげん・コン ほうれん草	醤油・砂糖・鶏ガラ 醤油 マヨネーズ 醤油・砂糖	小麦・卵 小麦・乳 卵 小麦	
29日 (水)	昭和の日								
30日 (木)	788 26.7 2.4	ご飯	チキン南蛮 キャベツ炒め 麻婆春雨 竹輪の甘辛煮 ほうれん草のピーナツ和え	小麦粉 緑豆春雨 砂糖・ごま ピーナツ	鶏肉・卵 豚肉 竹輪	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ・にんにく・生姜 ほうれん草	マヨネーズ 醤油・かき油・砂糖・豆板醤・中華だし 醤油 砂糖	小麦・卵 小麦・乳 小麦 小麦・落花生	