



米沢市立第四中学校

令和5年度 献立予定表

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		☆材料の都合により、献立を変更すること があります。 ☆栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に 基づいたものです。 エネルギー：830kcal たんぱく質：27～41.5g
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類	
お弁当の日						給食時間の衛生 について 給食当番の人は、給食にほこりや髪の毛、つばなどが入らないようにエプロン、マスク、ぼうしをきちんと付けましょう。 給食当番以外の方は、教室の換気・机の整理整頓・衛生面に気を付けて、気持ちよく食事ができるように、食事をする環境を整えましょう。 
お弁当の日						
お弁当の日						
お弁当の日						
鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり	ごはん 麦 でんぷん	バター 油	「ごはんウィーク」 今年度もごはん給食が毎日続く1週間を『ごはんウィーク』として取り組みます。 ご家庭でも、ごはんを中心としたおかずをバランス良く食べる「日本型食生活」を見直してみよう。 学校給食で毎日提供しているごはんは、米沢市内で栽培された”はえぬき”という品種のお米です。 
あじ 豚肉 みそ	牛乳 沖あみ	茎たち 人参	キャベツ ねぎ きゅうり コーン たけのこ もやし にんにく 干しいたけ	ごはん 小麦粉 ワンタン	油 ごま油	
豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら 人参	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく	ごはん でんぷん	ごま油	
豚肉 豆腐 ベーコン かつお節	牛乳 ちりめん 青のり	人参 ピーマン 万能ねぎ	キャベツ もやし 干しいたけ えのきだけ	ごはん 緑豆春雨 砂糖	油 ごま	
ます 生揚げ みそ	牛乳 のり	人参	キャベツ きゅうり ねぎ しめじ	ごはん でんぷん 砂糖	油	
さば みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	切干大根 こんにゃく 干しいたけ	ごはん 砂糖		
鶏肉 みそ ロースハム 油揚げ うち豆	牛乳	人参 かぶの葉	キャベツ きゅうり かぶ	ごはん でんぷん 米粉麺	油 ごま油	
油揚げ 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん 砂糖 麩		
ベーコン えび 鶏肉	牛乳	トマト ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 河内晩柑	パン パンネ	油	
お弁当の日（授業参観・両会総会があるため）						