

# 4月 献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
7 月	始業式								
8 火	ピザトースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ヨーグルト	まぐろ油漬 ◇肉だんご	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ピーマン・トマト にんじん・小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	◇食パン じゃがいも	油 油	ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	774 34.6 3.4
9 水	入学式								
10 木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご きんぴら 生揚げのみそ汁	◇厚焼き玉子 豚肉 生揚げ・みそ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 大根・えのきたけ・長ねぎ	米 こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油 油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	799 30.3 2.4
11 金	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 海藻	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 油	油 油	カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	779 31.5 2.4
14 月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ごまあえ くずきり入りすまし汁	鶏肉 豆腐・かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	しょうが・にんにく キャベツ・もやし えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	米 でんぷん 砂糖 くずきり	油 ごま	しょうゆ・酒 しょうゆ しょうゆ・塩・酒	806 34.2 2.0
15 火	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ	豚肉・大豆 鶏ささみ油漬	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ	◇ミルクパン じゃがいも・砂糖 油	油 油	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう 酢・塩・こしょう	810 33.4 2.9
16 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ハンサンスー	豆腐・豚肉 大豆・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら 小松菜	大根・玉ねぎ・しいたけ 長ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・もやし	米 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖 油・ごま油	油 油	豆板醤・甜麺醬・しょうゆ しょうゆ・酢・からし	805 32.5 2.2
17 木	春キャベツの ジェノベーゼスパゲッティ ミニロールパン 牛乳 コロック ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉 寒天	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	◇ロールパン スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース	油 油	コンソメ・こしょう・ワイン 酢・塩・こしょう	861 32.9 3.1
18 金	ごはん のりふりかけ 牛乳 肉じゃが ちりめんあえ	豚肉・高野豆腐 ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが キャベツ・きゅうり	米 ◇のりふりかけ じゃがいも こんにゃく・砂糖 砂糖	油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酢	806 30.8 2.2
21 月	田彦中 振替休業日								
22 火	丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース パンネソテー 玄米入り野菜スープ	◇ハンバーグ	牛乳	トマト パセリ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ・エリンギ	◇丸パン パンネ もち玄米	油 オリーブ油	デミグラスソース・ソース・ワイン 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	821 35.7 2.8
23 水	ごはん 牛乳 あじのレモン醤油ソースがけ 磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁	◇あじあせ粉付き 焼きのり 豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	レモン(果汁) キャベツ もやし・大根	米 砂糖 油	油 ごま油・ごま	しょうゆ・酒 しょうゆ	790 32.1 2.3
24 木	はちみつパン 牛乳 クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆 まぐろ油漬	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン キャベツ・にんにく ソテーオニオン	◇はちみつパン じゃがいも・小麦粉 油・バター	油 オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	802 33.3 2.7
25 金	たけのこごはん 牛乳 さわらの西京みそフライ しょうがあえ いちごゼリー	鶏肉・油揚げ ◇さわらの西京みそフライ 鶏ささみ油漬	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	たけのこ・しいたけ・枝豆 キャベツ・もやし・しょうが	米・砂糖 油	油	酒・みりん・しょうゆ しょうゆ	817 32.8 2.2
28 月	ごはん 牛乳 切干大根入りピピンパ わかめスープ	豚肉・◇炒り卵 ベーコン・豆腐 わかめ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	切干大根・にんにく・もやし キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	米 砂糖 春雨	油・ごま・ごま油	甜麺醬・豆板醬・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	789 33.6 2.4
30 水	黒パン 牛乳 白身魚のカレーフライ こふきいも ミネストローネ	◇白身魚カレーフライ	牛乳	にんじん 小松菜・トマト	玉ねぎ・キャベツ セロリ	◇黒パン じゃがいも マカロニ	油 油	塩・こしょう ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	865 33.3 2.1

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。  
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。