

4月献立予定表

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
			(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			中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (k cal)
			魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)
									食塩相当量 (g)	
7	火	 始業式 								
8	水	ごはん					米		803 33.4 1.8	
		牛乳		牛乳						
		めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		
		昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり				塩
もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐		にんじん	もやし・大根			ごま油・ごま			
9	木	 入学式 								
10	金	ごはん					米		849 31.7 1.8	
		牛乳		牛乳						
		焼ききょうざ	◇きょうざ							
		豚肉のオイスターソース炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油		オイスターソース・酒
コーンと卵のスープ	糸かまぼこ・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	でんぷん		中華だし・塩・こしょう			
13	月	ごはん					米		831 29.9 2.2	
		牛乳		牛乳						
		しししゃもフライ		◇しししゃもフライ				油		
		チンゲンサイの酢じょうゆあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖			酢・しょうゆ
肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん			
14	火	コッペパン					◇コッペパン		788 35.7 2.5	
		チョコクリーム					◇チョコクリーム			
		牛乳		牛乳						
		アスパラガスのクリームシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・クリームコーン	じゃがいも	油・バター		コンソメ・塩・こしょう
オニオンドレッシングサラダ	白いんげん豆		アスパラガス		小麦粉					
まぐろ油漬			小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		油	しょうゆ・みりん			
15	水	ごはん					米		815 30.3 2.2	
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ	砂糖・でんぷん	油		豆板醤・甜麺醤・しょうゆ
		大豆・みそ			しいたけ・しょうが・にんにく					
ハンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし			
16	木	春キャベツのジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・こしょう・ワイン	
		ミニロールパン						◇バジルソース		
		牛乳		牛乳				◇ロールパン		
		コロッケ						◇野菜コロッケ	油	
ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		砂糖	油	酢・塩・こしょう		
小松菜・にんじん										
17	金	ごはん					米		804 31.5 2.2	
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油		カレールー・ソース
		カリカリ大豆サラダ	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ		油		酢・塩・こしょう
まぐろ油漬										
20	月	 田彦中振替休業日 								
21	火	はちみつパン					◇はちみつパン		796 34.9 2.8	
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油		ワイン・ケチャップ
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油		こしょう・ソース・コンソメ
酢・しょうゆ・こしょう										
22	水	ごはん					米		811 33.4 2.3	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油		しょうゆ・酒
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		みりん・しょうゆ
じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも					
23	木	ハニートースト					◇食パン	バター	809 32.1 2.5	
		牛乳		牛乳			はちみつ	生クリーム		
		肉団子とマカロニのトマト煮	◇肉だんご		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ	油		ケチャップ・コンソメ
		ヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト	ブロッコリー					塩・こしょう
24	金	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
		かつおメンチ	◇かつおメンチカツ					油		
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
27	月	切り干し大根入りビビンバ(ごはん)					米		803 34.2 2.5	
		(肉炒め)	豚肉・◇炒り卵			切干大根・にんにく	砂糖	油		甜麺醤・豆板醤・しょうゆ
		(ナムル)			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油		しょうゆ
		牛乳		牛乳						
わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	春雨	ごま油	中華だし・塩・こしょう			
28	火	黒パン					◇黒パン		820 34.7 2.5	
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ					油		
		カレードレッシングサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油		酢・カレー粉・塩・こしょう
豆とポテトのスープ	鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう			
白いんげん豆										
30	木	ごはん					米		831 34.8 2.0	
		牛乳		牛乳						
		さわらの塩こうじ焼き	◇さわら塩糎漬							
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ				しょうゆ
春のすまし汁	鶏肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	ふ		しょうゆ・塩・酒			
お祝いクレープ							◇お祝いクレープ			

※ 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。