

4月予定献立表



志貴野中学校

日	主食	献立名	使用している食品						E:エネルギー	
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
			魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類		
1金	<h2 style="color: green;">春休み</h2>									
4月	<h2 style="color: red;">始業式</h2>									
5火										
6水										
7木										
8金	ごはん	福来魚の甘みそかけ 即席漬け 肉じゃが	福来魚 豚肉	牛乳▲ みそ	人参	生姜 白菜 胡瓜 玉ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	油	E 881 kcal P 30.8 g F 27.1 g	
11月	麦ごはん	なっばコロッケ▲ きゃべつのコーン和え ポークカレー▲ お祝いゼリー	豚肉 なっばコロッケ▲	牛乳▲	人参	玉ねぎ きゃべつ コーン	麦ごはん じゃが芋 お祝いゼリー	油 カレールウ▲	E 900 kcal P 22.7 g F 25.6 g	
12火	ごはん	鯖の塩焼き 荻わかめの金平■ みそにらたま汁● オレンジ	塩鯖 豚肉	牛乳▲ 荻わかめ うるめ削り	人参 ニラ	ごぼう 玉ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 こんにゃく おつゆ麩 でんぷん	ごま油■ 白ごま■	E 847 kcal P 38.0 g F 26.6 g	
13水	コッペパン▲	コーンのキッシュ●▲ カラフルソテー ワンタンスープ	卵● ベーコン 豚肉	牛乳▲ 調理用牛乳▲	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参	コーン 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム きゃべつ 白菜 干し椎茸	コッペパン▲ ワンタン		E 708 kcal P 28.7 g F 24.0 g	
14木	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ■ 小松菜と切干大根のひたし みそ団子汁 ぶどうゼリー	揚げ出し豆腐 鶏肉 みそ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子 ぶどうゼリー	油 白ごま■	E 789 kcal P 26.2 g F 17.1 g	
15金	減量 ごはん	若鶏肉の照焼き ほうれん草のごまみそ■ いなりうどん	鶏肉 みそ 油揚げ かまぼこ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	ほうれん草	生姜 きゃべつ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん うどん	黒ごま■	E 744 kcal P 34.7 g F 19.9 g	
18月	<h2 style="color: red;">振替休日</h2>									
19火	ごはん	春のカラフル五目丼 青菜のひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト▲ <small>食19#</small>	鶏肉 絹豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し 塩わかめ ヨーグルト▲	人参 枝豆 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 生椎茸 生姜 きゃべつ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	E 767 kcal P 31.6 g F 18.9 g	
20水	1/2 コッペパン▲	えびシューマイ(2)◆◆ フルーツ和え ソフト麺のミートソースがけマ	豚肉 大豆 えびシューマイ◆◆	牛乳▲	人参	生姜 玉ねぎ マッシュルーム りんご パイナップル みかん パナナ	1/2コッペパン▲ ソフト麺▽ 砂糖 でんぷん	油	E 922 kcal P 32.8 g F 18.6 g	
21木	ごはん	ししゃもフリッター(2) 三色ナムル■ 江戸っ子煮 干しブルー	ししゃもフリッター 牛肉 大豆 高野豆腐	牛乳▲ 二分切り昆布	ほうれん草 人参	きゃべつ たけのこ 干しブルー	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油■ 白ごま■	E 945 kcal P 35.6 g F 29.5 g	
22金	たけのこ ごはん	鮭のマヨネーズ焼き● 小松菜ときゃべつのひたし■ 湯葉の清汁 豆乳プリン	油揚げ 鮭 絹豆腐 巻き湯葉	牛乳▲ だし昆布 花かつお	小松菜 人参	たけのこ きゃべつ しめじ ねぎ	醤油飯 砂糖 豆乳プリン	マヨネーズ● 白ごま■	E 817 kcal P 36.4 g F 26.6 g	
25月	食パン▲	豚肉と大豆のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ■ いちごジャム	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳▲	赤ピーマン 人参	生姜 胡瓜 きゃべつ コーン 白菜 しめじ ねぎ	食パン▲ 砂糖 でんぷん 春雨 いちごジャム	油 黒シソドレッシング ごま油■	E 905 kcal P 36.9 g F 35.6 g	
26火	ごはん	ほたるいかの南蛮煮◆ きゃべつの生姜和え 厚揚げと野菜のみそ煮	ほたるいか◆ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	きゃべつ 胡瓜 生姜 たけのこ ぶき	ごはん 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく		E 710 kcal P 30.1 g F 13.3 g	
27水	昆布飯 ■◆	赤魚のカレー揚げ● 煮豆 きのこ汁 冷凍みかん	赤魚 卵● 金時豆 絹豆腐	牛乳▲ 刻み昆布 ちりめんじゃこ◆ うるめ削り	人参	生椎茸 なめこ 玉ねぎ 冷凍みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 おつゆ麩	白ごま■ 黒ごま■ 油	E 913 kcal P 38.0 g F 20.3 g	
28木	ごはん	豚肉のジャンロー 小松菜ときゃべつのごま和え■ 大根と油揚げのみそ汁 青りんごゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ きゃべつ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 青りんごゼリー	油 白ごま■	E 838 kcal P 33.6 g F 22.1 g	
29金	<h2 style="color: blue;">昭和の日</h2>									
								平均	E 835 kcal P 32.6 g F 23.2 g	
<p style="text-align: center; font-weight: bold;">卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽</p>								基準	E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g	

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付きましたので参考にしてください。

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので、ご確認をおわがいします。