



# いただきます



4月分予定献立表

里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
7 (水)	豚キムチ丼 牛乳 こんにゃくの和え物 冷凍パイナップル	豚肉 みそ	ちくわ 牛乳	にんじん 白菜キムチ たまねぎ にんにく	こまつな えのきたけ しらねぎ しょうか パイナップル	米 油 こんにゃく さとう	麦 ごま油 ごま	696 33.1 300
8 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 からし和え	豚肉 ちくわ	厚揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ	はくさい ヤングコーン キャベツ もやし	米 油 さとう	麦 でんぶん	692 32.2 394
9 (金)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 しそ昆布和え	鶏肉 こんぶ	ちくわ 牛乳	さといも ごぼう さやいんげん はくさい	にんじん れんこん こまつな だいこん	米 こんにゃく さとう	麦 ごま	692 30.5 318
12 (月)	鶏ごぼうピラフ 牛乳 オニオンスープ カップケーキ	鶏肉 牛乳	ベーコン	ごぼう えだまめ コーン	にんじん たまねぎ パセリ	米 油 さとう	麦 カップケーキ	716 39.4 275
13 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 五色和え すまし汁	さわら わかめ	ちくわ 牛乳	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	もやし コーン えのきたけ	米 さとう	麦 でんぶん	662 38.4 366
14 (水)	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい もやしのナムル	豚肉 なると	牛乳	にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ ねぎ きくらげ しらねぎ	中華麺 ごま油 さとう	パン粉 ごま 小麦粉 でん粉	681 38.2 345
15 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ プリントルト	牛肉 わかめ	チーズ 牛乳	にんにく にんじん もやし しょうが	たまねぎ グリーンピース きゅうり	米 じゃがいも 油 さとう	麦 ごま タルト	725 24.5 355
16 (金)	バターロールパン 牛乳 コーンクリームシチュー 春キャベツサラダ	鶏肉 ハム	豆乳 牛乳	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん コーン きゅうり	バターロールパン じゃがいも 油 さとう	米 米こ	751 32.5 336
19 (月)	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 ゆかり和え	牛肉 ちくわ	やき豆腐 牛乳	にんじん たまねぎ しらねぎ こまつな	はくさい ごぼう キャベツ	米 油 こんにゃく さとう	麦 やきふ ゆかり	692 32.8 386
20 (火)	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華和え 春雨スープ	鶏肉 ちくわ	ベーコン 牛乳	しょうが もやし にんじん ねぎ	しらねぎ チンゲンサイ はくさい	米 油 はるさめ さとう	麦 ごま油 でんぶん	767 33.8 298
21 (水)	わかめうどん 牛乳 ほうれん草の和え物 桜もち	鶏肉 わかめ 小豆	かまぼこ 牛乳	にんじん しめじ ほうれん草 コーン	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん さとう	もちごめ	760 33.4 331
22 (木)	麦ごはん 牛乳 若竹煮 おかか和え 菜の花ふりかけ	鶏肉 わかめ 牛乳	油揚げ かつおけずり	たけのこ さやえんどう こまつな	にんじん はくさい	米 油 さとう ごま	麦 じゃがいも ふりかけ	667 39.7 314
26 (月)	牛丼 牛乳 白菜の甘酢和え ババロア	牛肉 牛乳	ちりめん	たまねぎ にんじん はくさい しょうが	ごぼう しらねぎ もやし	米 油 さとう	麦 こんにゃく ババロア	732 31.1 307
27 (火)	麦ごはん 牛乳 チャプチェ 大根サラダ	豚肉 牛乳	ハム	たまねぎ 黄ピーマン しょうが だいこん	にんじん しらねぎ にんにく コーン	米 油 はるさめ さとう	麦 ごま油	750 38.9 315
28 (水)	サワーライス 牛乳 マカロニスープ 清美オレンジ	卵 ツナ 牛乳	ハム ベーコン	きゅうり たまねぎ キャベツ オレンジ	にんじん コーン パセリ	米 油 さとう	マカロニ	683 31.5 279
29 (木)	昭 和 の 日							
30 (金)	麦ごはん 牛乳 まぐろのかりんとがらめ いんげんのごまよごし みそ汁	まぐろ 豆腐 麦みそ	大豆 わかめ 牛乳	しょうが たまねぎ	さやいんげん にんじん	米 油 ごま さとう	麦 でんぶん マヨネーズ じゃがいも	782 36.8 306

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。