



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 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐のうま煮 中華あえ	豚肉 ハム	豆腐 牛乳	たまねぎ しいたけ グリーンピース チンゲンサイ	にんじん ヤングコーン もやし	米 サラダ油 でんぷん	麦 さとう ごま油	737 37.8 379
8 (金)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくの和え物	豚肉 牛乳	ちくわ	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん こまつな	米 じゃがいも サラダ油 でんぷん	麦 こんにゃく さとう ごま油	752 31.4 319
11 (月)	《入学・進級お祝い献立》 鶏ごぼうピラフ 牛乳 オニオンスープ お祝いクレープ	鶏肉 豆乳	ベーコン 牛乳	たまねぎ ごぼう パセリ	にんじん えだまめ いちご	米 さとう	サラダ油 クレープ	753 38.7 392
12 (火)	麦ご飯 牛乳 豚ニラ炒め ワンタンスープ	豚肉 牛乳	ベーコン	たまねぎ しょうが もやし はくさい	にんじん キャベツ にら ねぎ	米 ワンタンの皮 さとう でんぷん	麦 サラダ油 ごま油	758 34.0 397
13 (水)	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 ちくわ 牛乳	豆腐 わかめ	たまねぎ ほうれんそう コーン ねぎ	にんじん もやし えのきたけ	米 さとう	麦 でんぷん	680 37.0 352
14 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 豆乳パバロア	牛肉 ちりめん 牛乳	海藻ミックス 豆乳	たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり	にんじん しょうが もやし みかん	米 じゃがいも ごま油 カレールウ	麦 サラダ油 さとう パバロア	781 31.8 369
15 (金)	米粉パン 牛乳 ホキのフライ 春キャベツのサラダ レタススープ	ホキフライ ミックスビーンズ 牛乳	ベーコン	たまねぎ キャベツ コーン パセリ	にんじん きゅうり レタス	米粉パン さとう	サラダ油	747 31.0 323
18 (月)	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め煮 白菜の昆布和え	豚肉 こんぶ 赤みそ	厚揚げ ちりめん 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ こまつな	にんじん しょうが ねぎ はくさい	米 サラダ油 さとう	麦 ごま油 でんぷん	689 39.0 516
19 (火)	牛肉チャーハン 牛乳 チンゲンサイのスープ レモンムース	牛肉 豆乳	ハム 牛乳	たまねぎ にんにく 白ねぎ チンゲンサイ	にんじん しいたけ しょうが レモン コーン もやし	米 ごま油	はるさめ ムース	688 31.7 381
20 (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	かまぼこ 牛乳	たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン	にんじん ねぎ キャベツ	うどん 桜もち	さとう	774 35.1 292
21 (木)	麦ご飯 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 糸かつお	にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ キャベツ	米 じゃがいも さとう	麦 サラダ油 ごま	705 33.5 349
22 (金)	米粉パン 牛乳 チキンビーンズ コールスローサラダ いちごジャム	鶏肉 大豆	ベーコン 牛乳	たまねぎ グリーンピース きゅうり いちご	にんじん キャベツ コーン	米粉パン サラダ油 ジャム	じゃがいも さとう	771 36.4 334
25 (月)	五目ラーメン 牛乳 春巻き きくらげの和え物	豚肉 牛乳	大豆	たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ	にんじん ヤングコーン もやし しょうが ねぎ	きゅうり きくらげ しょうが	中華麺 サラダ油 ごま油 はるさめ でんぷん 小麦粉	749 38.8 302
26 (火)	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 ツナの和え物	牛肉 わかめ 大豆	豆腐 ツナ 牛乳	たまねぎ はくさい 白ねぎ きゅうり	にんじん ごぼう だいこん	米 サラダ油 やきふ	麦 こんにゃく さとう	706 35.2 339
27 (水)	麦ご飯 牛乳 いわし甘露煮 即席漬け 麩のみそ汁	いわし わかめ 牛乳	油揚げ 中みそ	たまねぎ こまつな たくあん えのきたけ	にんじん もやし だいこん ねぎ	米 すりごま	麦 やきふ	708 33.4 406
28 (木)	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 わかめ汁 あまなつゼリー	鶏肉 わかめ	豆腐 牛乳	たまねぎ 切干大根 ねぎ さやいんげん	にんじん ごぼう えのきたけ あまなつ	米 サラダ油 ゼリー	麦 さとう	787 31.5 323

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。