



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						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 (金)	豚キムチ丼 牛乳 こんにやくの和え物 冷凍パイン	牛乳 豚肉 中みそ ちくわ		白ねぎ にら 白菜 にんにく	しょうが 人参 たまねぎ パイン えのきたけ 小松菜	米 麦 サラダ油 いりごま 砂糖 こんにやく ごま油	737 37.8 379	
10 (月)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 からし和え	鶏肉 角切り昆布 牛乳 ちくわ		ごぼう れんこん チンゲン菜 もやし	にんじん いんげん	米 麦 さといも こんにやく サラダ油 砂糖 すりごま	702 31.4 319	
11 (火)	牛肉寿司 牛乳 赤だし	牛乳 豆腐 牛肉 油揚げ 昆布 麦みそ 卵 赤みそ		ごぼう 人参 干ししいたけ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖	753 38.7 392	
12 (水)	《入学・進級お祝い献立》 カレーライス 牛乳 海藻サラダ お祝いクレープ	鶏肉 牛乳 海藻ミックス ちりめん		にんにく しょうが たまねぎ にんじん	グリンピース もやし きゅうり	米 麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま油 クレープ	758 34.0 397	
13 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め 中華スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉		にんにく たまねぎ にんじん ヤングコーン	キャベツ 干ししいたけ ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖	720 37.0 352	
14 (金)	米粉パン 牛乳 ホキのフライ 春キャベツのサラダ オニオンスープ	ホキ ベーコン 牛乳		たまねぎ キャベツ コーン パセリ	にんじん きゅうり	米粉パン 麦 砂糖 小麦粉	747 31.0 323	
17 (月)	鶏ごぼうピラフ 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ ヨーグルト		ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ	キャベツ パセリ	米 砂糖 サラダ油	731 323 667	
18 (火)	麦ごはん 牛乳 いかの煮付け いんげんのおかか和え すまし汁	いか かまぼこ 牛乳 わかめ 糸かつお 豆腐		もやし いんげん にんじん たまねぎ	みつば	米 麦 砂糖 でん粉	708 39.0 516	
19 (水)	わかめうどん 牛乳 ほうれん草の和え物 桜もち	鶏肉 かまぼこ わかめ 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 麦 桜もち	774 35.1 292	
20 (木)	麦ご飯 牛乳 若竹煮 おかか和え 菜の花ふりかけ	鶏肉 油揚げ わかめ 糸かつお 牛乳		にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ キャベツ	米 麦 じゃがいも サラダ油 さとう ごま	774 35.1 292	
21 (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 ベーコン 大豆 牛乳		たまねぎ グリンピース きゅうり いちご	にんじん キャベツ コーン	米粉パン 麦 サラダ油 さとう ジャム	735 33.5 349	
24 (月)	五目ラーメン 牛乳 春巻き きくらげの和え物 杏仁豆腐	豚肉 牛乳		たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ	にんじん きゅうり ヤングコーン きくらげ もやし しょうが ねぎ	中華麺 麦 ごま油 さとう 春巻き 小麦粉 杏仁豆腐	771 36.4 334	
25 (火)	麦ごはん 牛乳 すき焼き ツナの和え物	牛肉 豆腐 わかめ 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 麦 サラダ油 こんにやく やきふ さとう	749 38.8 302	
26 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五色和え すまし汁	さば 豆腐 ちくわ わかめ 牛乳		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 麦 さとう でんぷん	706 35.2 339	
27 (木)	チキンライス 牛乳 マカロニスープ 甘夏ゼリー	鶏肉 ベーコン 牛乳		にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	コーン キャベツ 甘夏	米 麦 マカロニ ゼリー	778 33.4 406	
28 (金)	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 春雨スープ	鶏肉 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 きくらげ たけのこ	米 麦 サラダ油 さとう はるさめ	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。