




いただきます



4月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

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			
		血 <small>ちく</small> や肉 <small>にく</small> になる	体 <small>からだ</small> の調 <small>ちょう</small> 子 <small>し</small> をととのえる	力 <small>ちから</small> や熱 <small>ねつ</small> になる				
		(赤)	(緑)	(黄)				
8 (月)	牛井 牛乳 いんげんのごまマヨ和え 豆乳ババロア	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	ごぼう ながねぎ キャベツ	米 むぎ さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	油 こんにやく ババロア	788 25.5 413	
9 (火)	中華風大豆ごはん 牛乳 きくらげのスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 だいず ぶたにく	にんじん ながねぎ きくらげ ねぎ もも	ほししいたけ コーン たまねぎ あんず	米 むぎ ごま油 あんにん風プリン	でんぷんめん	814 20.9 395	
10 (水)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こんにやくの和え物	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 むぎ 油 さとう こんにやく	じゃがいも でんぷん ごま油	708 25.6 358	
11 (木)	入学式							
12 (金)	《入学・進級お祝い献立》 米粉パン 牛乳 ホキフライ マセドアンサラダ オニオンスープ いちごのお祝いカップケーキ	牛乳 ハム	ホキ ベーコン	にんじん きゅうり いちご	たまねぎ パセリ	米こパン じゃがいも カップケーキ	油 さとう	942 31.6 367
15 (月)	麦ごはん 牛乳 さわらのもろみみそかけ 五色和え すまし汁	牛乳 もろみみそ とうふ	さわら ちくわ わかめ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	もやし コーン えのきたけ	米 むぎ さとう でんぷん	682 30.3 300	
16 (火)	ビーフストロガノフ 牛乳 春キャベツのサラダ くだもの(清見)	牛乳 生クリーム	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん しめじ グリーンピース きゅうり	米 むぎ 油 さとう	711 22.8 286	
17 (水)	わかめうどん 牛乳 ほうれん草の和え物 桜餅	牛乳 かまぼこ	とりにく わかめ	にんじん しめじ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん さくらもち	さとう	796 29.0 314
18 (木)	カレーピラフ 牛乳 コーンクリームシチュー はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく	ウインナー とうにゅう	にんじん グリーンピース たまねぎ	コーン マッシュルーム ブロッコリー	米 油 じゃがいも はちみつレモンゼリー	米こ 米こ	824 26.8 274
19 (金)	米粉パン 牛乳 チキンピーンズ コールスローサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン	だいず とりにく	にんじん グリーンピース きゅうり いちご	たまねぎ キャベツ コーン	米こパン じゃがいも ジャム	油 さとう	807 29.3 364
22 (月)	春ごはん 牛乳 牛肉の春雨煮込み チンゲンサイの和え物	牛乳 	ぎゅうにく	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ 黄ピーマン にら もやし	米 むぎ 油 さとう ごま油	はるさめ いりごま	715 25.2 328
23 (火)	麦ごはん 牛乳 さけの香味焼き ひじきの五目炒め みそ汁	牛乳 ひじき ちくわ あぶらあげ	さけ だいず とうふ むぎみそ	ねぎ にんじん コーン たまねぎ	しょうが ごぼう さやいんげん えのきたけ	米 むぎ いりごま こんにやく さとう	ごま油 さとう	726 35.2 385
24 (水)	五目ラーメン 牛乳 春巻き きくらげの中華和え	牛乳	ぶたにく	にんにく ヤングコーン チンゲンサイ きゅうり	にんじん もやし キャベツ きくらげ	中華めん ごま油 さとう	油 はるまきの皮	872 34.9 315
25 (木)	麦ごはん 牛乳 若竹煮 おかか和え 菜の花ふりかけ	牛乳 あぶらあげ かつおぶし	とりにく わかめ のり	たけのこ さやいんげん こまつな	にんじん キャベツ なのはな	米 むぎ 油 さとう	じゃがいも いりごま	713 27.0 378
26 (金)	麦ごはん 牛乳 春キャベツと厚揚げの炒め煮 中華スープ	牛乳 あつあげ とりにく	ぶたにく 赤みそ	にんにく にんじん もやし しいたけ	しょうが キャベツ たけのこ にら	米 むぎ 油 でんぷん	さとう ごま油	888 29.4 495
30 (火)	麦ごはん 牛乳 すき焼き ツナの和え物	牛乳 とうふ ツナ	ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり	はくさい ごぼう だいこん	米 むぎ 油 焼きふ	こんにやく さとう	710 28.3 354

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。