



4月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

日付	献立名	お も な ぎ い り ょ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		カや熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
8 火	ドライカレー 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 豚レバー	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	米 サラダ油 砂糖	麦 カレールウ	811 28.5 301
9 水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 こんにやくの和え物 のっぺい汁	牛乳 みそ 鶏肉	さば ちくわ 厚揚げ	こまつな だいこん れんこん ねぎ	もやし にんじん ごぼう	米 こんにやく ごま油 でん粉	麦 砂糖 里いも	863 34.5 401
10 木	麦ごはん 牛乳 若竹煮 キャベツと小魚の和え物 ひじきの佃煮	牛乳 平天 かえり	鶏肉 わかめ ひじき	たけのこ にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ さやいんげん 小松菜	米 じゃがいも ごま	麦 砂糖	772 30.0 456
11 金	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き 粉ふきいも オニオンスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	にんじん 赤ピーマン パセリ	とうもろこし たまねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	じゃがいも	828 30.3 269
14 月	わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 紅白大福	牛乳 かまぼこ ちくわ 糸かつお	鶏肉 わかめ アオサ	たまねぎ しめじ こまつな	にんじん ねぎ もやし	うどん 揚げ油	小麦粉 大福	861 36.8 425
15 火	麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 茎わかめの酢の物	牛乳 豆腐 ちりめん	豚肉 茎わかめ	にんにく にんじん チンゲンサイ もやし	たまねぎ ヤングコーン きゅうり	米 サラダ油 砂糖 ごま	麦 じゃがいも でん粉	803 32.0 472
16 水	麦ごはん 牛乳 豚肉とチンゲンサイの中華炒め ビーフンスープ	牛乳 厚揚げ	豚肉 焼き豚	にんにく たまねぎ チンゲンサイ しめじ きくらげ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし にら	米 サラダ油 ごま油	麦 砂糖 でん粉	794 35.0 453
17 木	ハヤシライス 牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ いちごのパンナコッタ	牛乳 ツナ チーズ	豚肉 大豆	にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ いちご	米 サラダ油 砂糖	麦 ハヤシルウ パンナコッタ	867 36.2 458
18 金	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳 白花豆 ハム チーズ	鶏肉 白いんげん豆 大豆	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり	にんじん はくさい キャベツ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 米粉	838 33.4 467
21 月	豆腐のそぼろ丼 牛乳 即席漬け わかめ汁	牛乳 大豆 ちりめん わかめ	豚肉 豆腐 鶏肉	たまねぎ ごぼう キャベツ たくあん漬け	にんじん こまつな きゅうり しめじ	米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖 ごま	810 33.9 474
22 火	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ひじきの和え物 厚揚げのみそ汁	牛乳 ひじき ちりめん 中みそ	さわら 大豆 厚揚げ	こまつな たまねぎ ねぎ	にんじん えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	麦 ごま	823 35.1 483
23 水	麦ごはん 牛乳 プルコギ ナムル さくらんぼゼリー	牛乳	牛肉	にんにく にんじん しめじ キャベツ	しょうが ピーマン ニラ チンゲンサイ きくらげ さくらんぼ	米 ごま油 ごま	麦 砂糖 ゼリー	812 28.4 446
24 木	麦ごはん 牛乳 筑前煮 大豆といんげんのごまよごし	牛乳 昆布	鶏肉 大豆	にんじん れんこん キャベツ	ごぼう 干しいたけ さやいんげん	米 サラダ油 里いも ノンエッグマヨネーズ	麦 こんにやく 砂糖 ごま	818 26.3 360
25 金	ウインナーサンド 牛乳 肉団子のクリーム煮	牛乳 つくね 白いんげん豆	ウインナー 白花豆	キャベツ にんじん	たまねぎ ブロッコリー	米粉パン じゃがいも	サラダ油 米粉	814 34.5 542
28 月	塩ラーメン 牛乳 コーンしゅうまい 中華和え	牛乳 なると 豆腐	豚肉 魚肉すり身 ハム	にんにく チンゲンサイ ねぎ きゅうり	しょうが にんじん もやし きくらげ たまねぎ キャベツ	中華麺 ごま ごま油	サラダ油 砂糖	772 34.1 421
30 水	麦ごはん 牛乳 豚肉のかりんとがらめ 千草和え 春キャベツのみそ汁	牛乳 大豆 豆腐	豚肉 油揚げ 麦みそ	にんじん こまつな たまねぎ	もやし キャベツ ねぎ	米 でん粉 砂糖	麦 揚げ油 じゃがいも	848 32.2 417

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。