



いただきます



入学式

4月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

日付	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		
		(赤)		(緑)		(黄)		
8 (水)	麦ごはん 牛乳 さけの塩麴焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 豚汁 パリッシュ	牛乳 豚肉 中みそ	さけ 油揚げ かたくちいわし	ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ とうもろこし だいこん	米 ごま 砂糖	麦 マヨネーズ こんにやく	762 40.8 443
9 (木)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 茎わかめのきんぴら	牛乳 牛肉 茎わかめ 大豆	豚肉 厚揚げ ちくわ	たまねぎ さやいんげん れんこん	にんじん ごぼう	米 砂糖 こんにやく ごま油	麦 でん粉 ごま じゃがいも	840 30.7 421
10 (金)	《中学校入学・進級お祝い献立》 ツナサンド 牛乳 クリームシチュー お祝いデザート	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	ツナ 白花豆 チーズ	キャベツ たまねぎ とうもろこし グリーンピース	きゅうり にんじん しめじ いちご	米粉パン サラダ油 米粉	マヨネーズ じゃがいも 砂糖	804 36.2 407
13 (月)	わかめうどん 牛乳 ごまじゃこ和え くだもの(清見オレンジ)	牛乳 油揚げ わかめ	鶏肉 かまぼこ ちりめん	たまねぎ しめじ もやし オレンジ	にんじん ねぎ こまつな	うどん 砂糖	ごま	761 35.4 503
14 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ひじきの五目炒め 豆腐汁	牛乳 ひじき ちくわ わかめ	さわら 大豆 豆腐	しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ	にんじん さやいんげん しめじ	米 でん粉 ごま油 こんにやく	麦 揚げ油 じゃがいも 砂糖	795 30.9 343
15 (水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚レバー ちりめん	豚肉 海藻ミックス ヨーグルト	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	米 サラダ油 カレールウ ごま	麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	831 33.4 452
16 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げと春キャベツの甘辛みそ炒め 春雨スープ	牛乳 厚揚げ 鶏肉	豚肉 赤みそ	にんにく しょうが 春キャベツ たまねぎ たけのこ	しょうが 白ねぎ にんじん もやし しいたけ にら	米 サラダ油 でん粉 春雨	麦 砂糖 ごま油	782 35.6 499
17 (金)	チキンライス 牛乳 ミートボールと野菜のスープ煮	牛乳 つくね	鶏肉	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	米 マカロニ	サラダ油	761 30.6 414
20 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ ナムル チーズドック	牛乳 チーズ	豚肉	にんにく たまねぎ ピーマン チンゲンサイ	しょうが りんご にんじん キャベツ たけのこ もやし	米 サラダ油 砂糖 原宿ドック	麦 ごま ごま油	833 33.1 661
21 (火)	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き ビーンズサラダ オニオンスープ	牛乳 大豆 ベーコン	鶏肉 黒豆	にんじん 赤パプリカ キャベツ たまねぎ	とうもろこし えだまめ きゅうり パセリ	米 砂糖	マヨネーズ サラダ油	823 31.8 306
22 (水)	牛すきやき丼 牛乳 はりはり漬け 桜もち	牛乳 焼き豆腐 ちりめん	牛肉 昆布	たまねぎ にんじん 切干大根	ごぼう 白ねぎ しょうが	米 サラダ油 こんにやく さくらもち	麦 砂糖 ごま	819 30.2 404
23 (木)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツの甘酢和え すまし汁	牛乳 みそ 豆腐	さば ちりめん わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	きゅうり しょうが えのきたけ	米 ごま	麦 砂糖	789 32.5 403
24 (金)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ グリーンポタージュ	牛乳 豚肉 白花豆 豆乳	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん とうもろこし グリーンピース	黒糖パン 砂糖 米粉	サラダ油 じゃがいも	841 31.4 517
27 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ハムとひじきの和え物 みそ汁	牛乳 ハム 油揚げ ひじき	鶏肉 豆腐 麦みそ	にんにく キャベツ えだまめ ねぎ	しょうが にんじん たまねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	麦 揚げ油 ごま油	867 34.8 355
28 (火)	麦ごはん 牛乳 春野菜の煮物 おかか和え わかめふりかけ	牛乳 油揚げ わかめ	鶏肉 糸かつお あおさ	にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ きぬさや こまつな	米 サラダ油 砂糖	麦 じゃがいも	772 31.3 384
30 (木)	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい 中華和え	牛乳 大豆	豚肉	にんにく にんじん もやし みずな	しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	中華麺 しゅうまいの皮 砂糖	サラダ油 ごま油	748 33.5 401

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。