

4月予定献立表

※マヨネーズに卵はふくまれていません
 ※ハム・ベーコンには乳・卵がふくまれています
 ※都合により献立を変更する場合があります

エネルギー(kcal)
 たんぱく質(g)
 脂質(g)
 炭水化物(g)
 ナトリウム(mg)

中学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にかからの組織をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからの腸子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	E	P	F	NaCl	Ca
7日 火	もち麦ごはん ピピンパ ナムル 豆腐スープ ココアワッフル	牛肉 たまご とうふ わかめ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 ごま油 さとう さとう いりごま	こんにゃく ほうれんそう にんじん もやし たけのこ えのきだけ ねぎ たまねぎ	842	35.5	22.3	3.0	34.1
8日 水	わかめごはん とり肉のから揚げ(2個) 青菜のおひたし 野菜のすまし汁 お祝いクレープ	わかめ とり肉 かまぼこ(たら 魚介エキス、でん粉、みりん、食塩、砂糖) 油揚げ	志賀町産コシヒカリ 米粉 かたくり粉 大豆油 さとう	しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ	802	29.8	24.2	2.9	366
9日 木	ごはん 鮭の照り焼き 野菜のマヨサラダ 高野豆腐の煮物	さけ 鶏肉 高野とうふ	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ じゃがいも さとう	しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	773	36.4	20.3	3.0	301
10日 金	ごはん ハンバーグ トマトソース じゃがいもとコーンのサラダ 豚肉のみそ汁	ハンバーグ(豚肉、植物油、たんぱく質、玉ねぎ、米粉、砂糖、食塩) ツナ 豚肉 とうふ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ	たまねぎ トマト りんご きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん 大根 ねぎ	818	30.8	26.5	3.0	474
13日 月	ごはん 豚肉の生姜炒め 野菜のお浸し 油揚げのみそ汁	豚肉 ちくわ(魚肉、でん粉、植物油、たんぱく質、塩、砂糖、香辛料、水あめ) 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんじん ねぎ	745	28.9	20.3	2.6	310
14日 火	ごはん 焼きぎょうざ(2個) 春雨の酢の物 厚揚げの中華スープ	ぎょうざ(キャベツ、小麦粉、鶏肉、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく質、醤油、酒、オイスターソース、でん粉、もち米粉、醤油、香辛料、砂糖、大豆粉) 豚肉 厚揚げ	志賀町産コシヒカリ 春雨 さとう ごま油 いりごま さとう	きゅうり もやし にんじん 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲン菜	741	24.4	20.3	2.4	396
15日 水	たけのこごはん ぶりフライ ごまよこし 白菜とわかめのみそ汁	油揚げ ぶりフライ(ぶり、パン粉、バター、卵、小麦粉、塩、こしょう) わかめ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう 大豆油 さとう ねりごま すりごま	たけのこ にんじん にんじん もやし ほうれん草 白菜 たまねぎ えのきだけ ねぎ	791	26.9	25.1	3.5	349
16日 木	ごはん 春キャベツと牛肉の炒め物 えだ豆サラダ 鶏だんご汁 さくらゼリー	牛肉 鶏団子(鶏肉、玉ねぎ、ねぎ、パン粉、醤油、食塩、しょうが、こしょう) とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう サラダ油 ごま油 さとう ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン むき枝豆 きゅうり もやし とうもろこし えのきだけ 白菜 にんじん ねぎ	771	32.4	19.4	2.9	400
17日 金	ツナマヨトースト グリーンサラダ 白いんげん豆のスープ 三色だんご	ツナ チーズ ウィンナー(豚肉、塩、植物油、たんぱく質、水あめ、砂糖、香辛料)	食パン エッグケアマヨネーズ サラダ油 さとう 白いんげん豆 じゃがいも オリーブ油 三色だんご(米粉、砂糖、もちぎ、植物油)	たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ	877	27.8	38.9	2.9	350
20日 月	ごはん サバのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 花麩のすまし汁	さばのみそ煮(さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でんぷん) ささみ水煮	志賀町産コシヒカリ さとう すりごま はなふ	ほうれん草 にんじん もやし 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ	739	28.6	21.7	2.4	294
21日 火	ごはん 豚肉のりんごソース 切干大根の中華あえ 里いものみそ汁	豚肉 ツナ 鶏肉 みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう ごま油 いりごま	りんご 切干大根 にんじん きゅうり もやし 里芋 こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ	790	31.9	24.8	2.7	284
22日 水	肉みそ丼(もち麦ごはん) (肉みそ) (野菜あえ) ワンタンスープ いちごゼリー	牛肉 豚肉 大豆ミート 赤みそ わかめ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 ごま油 さとう さとう ワンタン いちごゼリー(糖類、いちご)	たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	826	29.3	22.0	3.1	307
23日 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のおひたし じゃがいものみそ汁 ポケモン型抜きチーズ	鶏肉 ハム【乳・卵】 厚揚げ みそ チーズ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ	742	35.1	18.5	3.0	432
24日 金	カレーライス(もち麦ごはん) (ビーフカレー) ミモザサラダ オレンジ	牛肉 チーズ たまご	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【乳】 さとう サラダ油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ブルーン キャベツ たまねぎ きゅうり オレンジ	903	29.2	27.7	3.4	342
27日 月	チャーハン 春巻き フルーツゼリーあえ 豆腐とチンゲン菜のスープ	豚肉 たまご 春巻き(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、醤油、春雨、でん粉、しょうが、小麦粉、糖類、しいたけ、香辛料、食塩、ショートニング、食塩) とうふ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 ごま油 さとう 大豆油 いちごゼリー(糖類、いちご) マスカットゼリー(糖類、さとう)	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく パイン もも みかん チンゲン菜 たまねぎ えのきだけ ねぎ	982	25.8	41.1	3.4	394
28日 火	ごはん サワラの西京焼き 五目きんぴら かきたま汁	さわら 白みそ みそ ちくわ(魚肉、でん粉、植物油、たんぱく質、塩、砂糖、香辛料、水あめ) たまご とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう サラダ油 ごま油 かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく ほうれん草 たまねぎ ねぎ	747	32.6	19.8	3.1	344
30日 木	鶏そぼろ寿司 揚げハンバーグ たけのこの臘マヨあえ おつゆのみそ汁	鶏肉 油揚げ ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、植物油、たんぱく質、糖類、塩、トマト、香辛料、にんにく、しょうが) のり 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう エッグケアマヨネーズ おつゆ麩	にんじん むき枝豆 しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	874	31.1	36.7	3.0	516