



4月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
9 水	ドライカレー	豚ひき肉、レンズ豆		精白米、小麦粉、砂糖	油	にんじん、トマト、ジュース	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、グリーンピース	797 27.0
	フライドポテト入りサラダ			じゃがいも、砂糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	果物（清見オレンジ）						清見オレンジ	
	牛乳		牛乳					
10 木	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				750 30.2
	鶏肉と大豆のうま煮	生揚げ、鶏もも肉、大豆		砂糖、じゃがいも	油	にんじん	たけのこ、ごぼう、こんにゃく	
	野菜のピリ辛和え			砂糖	ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、大豆、もやし、にんにく	
	牛乳		牛乳					
11 金	きなこトースト	きな粉		黒砂糖食パンはちみつ	有塩バター			832 29.7
	ポークシチュー	豚肉、レンズ豆	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム	
	わかめサラダ			砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱	
	牛乳		牛乳					
14 月	ご飯／牛乳		/牛乳	精白米／				715 36.3
	魚の西京焼き	鮭、白みそ		砂糖			しょうが	
	野菜のそぼろ煮	豚肉		じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	にんじん、いんげん	玉葱、たけのこ、干し椎茸	
	もずくスープ	鶏肉、卵	もずく	でんぷん		にんじん、こまつな	長ねぎ	
15 火	グラタンドック	鶏肉、豆乳	チーズ	コッペパン、小麦粉	油、バター	こまつな	玉ねぎ、マッシュルーム	774 34
	ポトフ	ベーコン、豚肉		じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ、キャベツ	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト				みかん缶、パイナップル、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
16 水	麻婆丼	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、テンメンジャン		精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、たけのこ、干し椎茸	783 31.6
	パリパリサラダ			ワンタンの皮、砂糖	油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	
	果物（清見オレンジ）						清見オレンジ	
	牛乳		牛乳					
17 木	ご飯／のりの佃煮		/のり	精白米／砂糖				743 32.7
	厚焼きたまご	豚肉、卵		砂糖	油	にんじん	玉葱	
	小松菜の煮浸し	油揚げ				こまつな	もやし	
	春野菜のみそ汁／牛乳	豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	/牛乳		油／	にんじん／	キャベツ、たけのこ、えのきたけ、長ねぎ	
18 金	煮込みうどん	豚肉、油揚げ		うどん、砂糖／		にんじん、こまつな	大根、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、椎茸	766 30.9
	野菜とツナのレモンドレッシング	ツナ			油	こまつな、パプリカ	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、レモン	
	にんじんケーキ	卵、豆乳	粉チーズ	小麦粉、砂糖	バター	にんじん		
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
21 月	豚キムチ丼	豚肉、テンメンジャン		精白米、砂糖、でんぷん	ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、白ネギ、キムチ、白菜	773 26.6
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	サワーボンチ			サイダー			パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
22 火	ご飯／牛乳		/牛乳	精白米／				784 33.9
	ハンバーグ和風おろしソース	豚肉、豆乳		でんぷん、生パン粉、砂糖	油	にんじん	玉葱、だいこん	
	野菜磯和え		きざみのり			ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	
	呉汁	大豆、乳白みそ		じゃが芋、でんぷん	油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	
23 水	五目あんかけ焼きそば	豚肉、いか、えび、うずら卵		むし中華めん、でんぷん	油	にんじん／	しょうが、にんにく、たけのこ、玉葱、椎茸、もやし、白菜	748 37.7
	中華きゅうり			砂糖	ごま油		きゅうり	
	カップヨーグルト			ヨーグルト				
	牛乳		牛乳					
24 木	ごぼうご飯／牛乳		/牛乳	精白米、もち米、砂糖	ごま油／	にんじん／	ごぼう／	707 32.1
	いかのさうざ揚げ	いか		でんぷん	油		しょうが	
	野菜のごま和え			砂糖	すりごま	こまつな、にんじん	もやし、白菜	
	若竹汁	豆腐	わかめ				たけのこ	
25 金	チキンライス	鶏肉		精白米	油	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	802 35.9
	卵のココットホワイトソースがけ	鶏肉、豆乳、卵	チーズ	じゃが芋、小麦粉	ごま油	ほうれん草	玉ねぎ	
	小松菜と豆腐のスープ	ベーコン、豆腐				こまつな、にんじん	しめじ	
	牛乳		牛乳					
28 月	家常豆腐丼	生揚げ、豚肉、赤みそ		精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、玉葱、たけのこ、干し椎茸	810 29.1
	春雨サラダ			はるさめ、砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	
	果物（パイナップル）						パイナップル	
	牛乳		牛乳					
30 水	筍ご飯／牛乳	油揚げ／	/牛乳	精白米／		にんじん／	たけのこ／	720 30.5
	ししやもの南蛮漬け		ししやも	でんぷん、砂糖	油		長ねぎ	
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏ささ身		砂糖		ほうれんそう、にんじん	もやし	
	みそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ	わかめ	じゃがいも			長ねぎ	



＊毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
＊果物以外は、全て加熱しています。
＊行事・その他により、献立を変更する場合があります。

