4月の献立

駒形中学校

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		緑の食品（体の調子を整える）		黄の食品（熱や力になる）		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 月	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマトピューレ	しょうが,にんにく 玉葱	精白米,精麦,小麦粉 はちみつ,じゃがいも	油 バター	873
	フレンチサラダ			にんじん こまつな 赤ピーマン	キャベツ きゅうり,玉葱	砂糖	油	
	果物（オレンジ）				オレンジ			
	牛乳		牛乳					
11 火	わかめごはん		炊き込みわかめ			精白米		801
	鶏肉と大豆のうま煮	鶏肉,生揚げ 大豆		にんじん	たけのこ ごぼう	砂糖,こんにゃく じゃがいも	油	
	野菜のピリ辛和え			こまつな にんじん	きゅうり,にんにく 大豆もやし	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
12 水	ねぎ塩豚丼	豚肉		にら	長葱,にんにく もやし,玉葱,レモン	精白米 精麦,でんぷん	油,ごま ごま油	767
	豆腐のスープ	鶏肉 豆腐		にんじん こまつな	しょうが しいたけ		油 ごま油	
	果物(いちご)				いちご			
	牛乳		牛乳					
13 木	セサミトースト					食パン,砂糖 はちみつ	練りごま すりごま バター	797
	ポークビーンズ	ウィンナー 豚肉,いんげん豆		にんじん トマトピューレ ホールトマト	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり	砂糖	油,ごま油 すりごま	
	牛乳		牛乳					
14 金	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		837
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん 小麦粉	油	
	野菜の塩こんぶ和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり,しょうが	砂糖	ごま油	
	みそ汁	油揚げ 白みそ,赤みそ		ほうれん草	大根,長葱			
17 月	えびクリームライス	えび,鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱,エリンギ マッシュルーム,えのき	精白米 精麦,小麦粉	バター 油	796
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	
	アップルゼリー		粉寒天		りんごジュース りんご	砂糖		
	牛乳		牛乳					
18 火	ホットドッグ	ウィンナー			キャベツ	コッペパン	油	765
	フライドポテト入りサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶 もも缶,ぶどう缶			
	牛乳		牛乳					
19 水	菜の花ごはん／牛乳	たまご		こまつな		精白米 砂糖	油	761
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく,しょうが	砂糖	ごま油	
	辛子煮浸し			ほうれん草 にんじん	もやし			
	春野菜のみそ汁	豚肉,油揚げ 赤みそ,白みそ		にんじん	キャベツ,たけのこ えのき,長葱		油	

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		緑の食品（体の調子を整える）		黄の食品（熱や力になる）		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20 木	煮込みうどん	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	玉葱,白菜 長葱	冷凍うどん 砂糖		703
	ごまドレッシングサラダ			にんじん ほうれん草	キャベツ,きゅうり	砂糖	練りごま すりごま,油	
	わらび餅	きな粉	牛乳			くず粉 砂糖		
	牛乳		牛乳					
21 金	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		755
	厚焼きたまご	豚ひき肉 たまご		にんじん	しいたけ 玉葱	砂糖	油	
	小松菜の煮浸し	油揚げ		こまつな	白菜			
	みそ汁	豆腐 赤みそ,白みそ	わかめ		玉葱			
24 月	はちみつレモントースト				レモン	食パン はちみつ グラニュー糖	バター	765
	カレーシチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	オニオンドレッシングサラダ			にんじん こまつな	きゅうり,もやし 玉葱	砂糖	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
25 火	筍ごはん／牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	精白米		735
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏ささ身		にんじん ほうれん草	もやし		すりごま	
	みそ汁	油揚げ 赤みそ,白みそ	わかめ		長葱	じゃがいも		
26 水	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉	粉チーズ	にんじん ホールトマト トマトピューレ	しょうが,にんにく 玉葱 マッシュルーム トマトペースト	スパゲティ 砂糖	油	825
	ミックスサラダ			にんじん	玉葱,キャベツ きゅうり,コーン	砂糖	油	
	サワーポンチ				パイン缶,みかん缶 もも缶			
	牛乳		牛乳					
27 木	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		781
	さわらの西京焼き	さわら 白みそ			しょうが	砂糖		
	じゃがいもと野菜の炒め物	ベーコン		にんじん こまつな	玉葱	じゃがいも	油	
	にら玉汁	鶏肉 豆腐,たまご		にら	玉葱	でんぷん		
28 金	家常豆腐丼	豚肉 生揚げ,赤みそ		にんじん にら	しょうが,にんにく キャベツ,玉葱,たけのこ しいたけ	精白米,精麦 砂糖,でんぷん	油 ごま油	854
	春雨サラダ			にんじん	もやし,キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	
	果物（パイン）				パイン			
	牛乳		牛乳					