

4月 献立表予定表

今月の目標・・・給食の決まりを守ろう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無糖質	献立名	主 な 材 料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
11 木		鯛飯	鯛, 松山揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	米		しょうゆ, 酒	802 kcal 31.3 g
		若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	
		春キャベツのおかか煮	花かつお			春キャベツ			しょうゆ, みりん	
		魚そうめん汁	魚そうめん かつお節	わかめ	葉ねぎ	玉葱, ぶなしめじ			しょうゆ, 塩	
		お祝いデザート					お祝いゼリー			
12 金		ご飯					米			792 kcal 31.3 g
		揚げ豆腐	たまご, 豆腐, 鶏肉 大豆		葉ねぎ	椎茸, たけのこ	砂糖	油	しょうゆ, 塩	
		アーモンド煮びたし			こまつな	もやし		アーモンド	しょうゆ, みりん	
		田舎汁	油揚げ, 麦みそ		にんじん	だいこん, 玉葱 ぶなしめじ, 東京ねぎ	すいとん		煮干し	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
15 月		ご飯					米			780 kcal 34.8 g
		魚のレモン和え	ホキ			レモン	かたくり粉, 砂糖	油	酒, 塩, こしょう しょうゆ, みりん	
		水菜の煮びたし	花かつお		水菜	はくさい			しょうゆ, みりん	
		厚揚げの中華煮	厚揚げ, 豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく, 玉葱 たけのこ, 椎茸	かたくり粉	油	塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 中華だし	
		コッペパン					パン			
16 火		スパゲティミートソース	牛肉, 豚肉, 大豆	チーズ	にんじん	玉葱, グリンピース	スパゲッティ, 砂糖	油	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	817 kcal 35.3 g
		オムレツ	たまご	チーズ, 牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油	塩, こしょう しょうゆ	
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		ご飯					米			
		かき揚げ	えび, たまご	ひじき	にんじん さやいんげん	玉葱	さつまいも, 薄力粉	油	塩	
17 水		アーモンド煮びたし			こまつな	もやし		アーモンド	しょうゆ, みりん	770 kcal 28.5 g
		豚汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ 麦みそ		にんじん, 葉ねぎ	ごぼう, もやし	じゃがいも		煮干し	
		キャラットパン			クリスタル キャラット		パン			
		豆腐グラタン (クリーム)	豆腐, ベーコン 大豆, えび	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, しめじ	パン粉	油	クリームポタージュ	
		もやしのソテー			赤ピーマン	もやし		油	鶏だし, 塩, こしょう	
18 木		アスパラ入り野菜スープ	ベーコン		にんじん, パセリ アスパラガス	玉葱	じゃがいも		コンソメ, 鶏だし, しょう ゆ, 塩, こしょう	787 kcal 33.6 g
		ご飯					米			
		和風ハンバーグ	牛肉, 豚肉, 大豆 おから, たまご	ひじき		玉葱	パン粉, 砂糖, かたく り粉		塩, こしょう, しょうゆ, みりん, ぶどう酢	
		ポイルキャベツ				キャベツ				
		みそ汁	豆腐, 油揚げ, 麦みそ	わかめ	にんじん, 葉ねぎ	玉葱	じゃがいも		煮干し	
23 火		コッペパン					パン			770 kcal 30.6 g
		ウインナー	ウインナー							
		ポイルキャベツ				キャベツ				
		ポークビーンズ	大豆, 豚肉, 大豆		にんじん, トマト さやいんげん	玉葱	じゃがいも, 砂糖	油	塩, こしょう, ハヤシ トマトケチャップ, ウスターソース	
		ご飯					米			
24 水		ブン・ボー・フエ	牛肉		にんじん, 葉ねぎ, パクチー	はくさい, もやし, 赤たまねぎ 東京ねぎ, しょうが	ビーフン	油	塩, こしょう, しょうゆ, キムチの素, パプリカ (粉) 中華だし, 鶏だし, ポークベース	840 kcal 32.0 g
		揚げ魚のしょうがヌクナム	さば		葉ねぎ, とうがらし	しょうが	かたくり粉, 砂糖	油	塩, こしょう, ナンプラー, 米酢, しょうゆ, みりん	
		小松菜の塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま, ごま油	ガーリックパウダー, 中華だし, 塩, こしょう	
		コッペパン					パン			
		豆腐入りお好み焼き	豆腐, 豚肉, いか たまご, 花かつお	あおのり	葉ねぎ	キャベツ	山芋, 薄力粉	油	塩, こしょう お好み焼きソース	
25 木		バターポテト					じゃがいも	バター	塩, こしょう	799 kcal 31.9 g
		白菜スープ	ベーコン		にんじん, パセリ	はくさい, 玉葱 きくらげ			鶏だし, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	
		パテチョコ					Feパテチョコ			
		カレーライス (ご飯)					米			
		カレーライス (ルー)	鶏肉, 大豆		にんじん	玉葱, グリンピース	じゃがいも	油	カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
26 金		スプリングキッシュ	たまご, ロースハム	チーズ, 牛乳	アスパラガス	玉葱			塩, こしょう	790 kcal 29.3 g
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		コッペパン					パン			
		鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉, 鶏レバー 麦みそ		赤ピーマン 青ピーマン	しょうが	かたくり粉, 砂糖	油, アーモンド	しょうゆ, みりん トマトケチャップ, ウスターソース, 酒	
		粉ふき芋		あおのり			じゃがいも		塩, こしょう	
30 火		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ	マカロニ		塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	801 kcal 32.6 g

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。