

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		
13 木		鯛飯	鯛角切り, 松山揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	米		しょうゆ, 酒	839 kcal 31.4 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	
		お祝いクレープ					お祝いクレープ			
14 金		カレーライス (麦ごはん)					米, 麦			809 kcal 29.8 g
		カレーライス (ルウ)	牛肉		にんじん	玉葱, グリンピース	じゃがいも	油	カレー粉, トマトチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
		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	
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	油	米酢, しょうゆ, こしょう, 白ワイン	
17 月		コッペパン					パン			847 kcal 34.1 g
		クリスピーチキン	鶏肉				薄力粉 コーンフレーク	マヨネーズ	コンソメ, カレー粉	
		粉ふき芋		あおのり			じゃがいも		塩, こしょう	
		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	
		パテチョコ					Feパテチョコ			
18 火		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	
19 水		キャロットパン			にんじん		パン			835 kcal 37.5 g
		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	
		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	
20 木		ご飯					米			790 kcal 32.0 g
		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	
		ゆかり和え			ゆかり	キャベツ, きゅうり			しょうゆ	
		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	
		デコボン				デコボン				
21 金		牛丼 (ご飯)					米			787 kcal 33.4 g
		牛丼 (具)	牛肉		にんじん	玉葱, 椎茸	しらたき, 砂糖		しょうゆ, 酒	
		魚のごまネーズ焼き	さわら, 麦みそ					マヨネーズ, ごま	塩, 酒	
		即席漬け	花かつお			はくさい, たくあん			しょうゆ	
25 火		ご飯					米			770 kcal 28.5 g
		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	
		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	
		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	
26 水		コッペパン					パン			795 kcal 30.8 g
		ウィンナー	ウィンナー							
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		ポークビーンズ	大豆, 豚肉, ベーコン		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, ハヤシの トマトチャップ, ウスターソース	
		いちご				いちご				
27 木		ご飯					米			835 kcal 32 g
		ブン・ボー・フェ	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	ビーフン	油	塩, こしょう, しょうゆ, キムチ の煮, 中華だし, 鶏だし ポークベース	
		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, 塩 中華だし, こしょう	
28 金		ご飯					米			794 kcal 32 g
		擬製豆腐	たまご, 豆腐, 鶏肉		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						

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。