

令和6年 4月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
9 火	菜めし (少量) 牛乳 山菜うどん 春野菜のレモン風味和え	599 28.3 13.5 3.1	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	干しいたけ 国産山菜ミックス キャベツ レモン果汁 ぶなしめじ	精白米 精麦 うどん麺 さとう	ごま	煮干だし 菜めしの素 しょう油 酒
10 水	麦ご飯 牛乳 肉じゃが きゃべつのごま和え	685 27.2 18.4 2.2	ぶた肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 青豆 こんにゃく	精白米 精麦 じゃがいも さとう	米油 ごま	しょう油 みりん 酒
11 木	第78回入学式								
12 金	ハヤシライス (麦ご飯) 牛乳 千切大根のサラダ	765 28.2 24 3.9	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 青豆 レモン果汁 干大根 きゅうり	精白米 精麦 さとう	オリーブ油	コショウ リン デミソース トマトピューレ しお す ハヤシルウ にんにく ソース ケチャップ しょう油
15 月	麦ご飯 牛乳 卵スープ サーモンフライ 添え野菜 ソース	711 29.6 22.1 2.5	とうふ たまご サーモンフライ	牛乳	にんじん ねぎ	エリンギ えのきたけ キャベツ	精白米 精麦 でん粉 さとう	米油	煮干だし しお しょう油 酒 ソース ケチャップ
16 火	黒糖パン 牛乳 スパゲティナポリタン 日向夏サラダ	702 27.1 16 2.6	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり 日向夏みかん	黒糖パン さとう スパゲティ	オリーブ油	トマトピューレ す ケチャップ ソース デミソース ワイン しお コショウ しょう油
17 水	麦ご飯 牛乳 ぶた汁 さばの味噌煮 きゅうりのゆかり和え	744 32 24.9 2.6	ぶた肉 厚揚げ さば味噌煮	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう きゅうり	精白米 精麦 じゃがいも	米油	煮干だし 麦みそ ゆかり粉 しお
18 木	麦ご飯 牛乳 タイビーエン チンジャオロース	687 30.4 18.42 2.3	ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん こまつな ねぎ ピーマン	きくらげ たまねぎ キャベツ いんげん ぶなしめじ たけのこ水煮	精白米 精麦 はるさめ さとう でん粉	米油 ごま油	しょうが にんにく しお コショウ みりん しょう油 ガラスープ オイスターソース 酒
19 金	赤飯 牛乳 お祝いすまし汁 ガーリックチキン ブロッコリー お祝いケーキ	825 33.8 34.8 3.3	とり肉 とうふ かまぼこ 小豆水煮	牛乳 わかめ	ねぎ ブロッコリー	えのきたけ	精白米 もち米 お祝いケーキ	黒ごま オリーブオイル	だし昆布 削り節 コショウ しお 酒 みりん しょう油 にんにく
22 月	21日(日)の振替休業日								
23 火	米粉パン 牛乳 米粉のクリームシチュー フルーツカクテル	723 31 26.2 2.3	ぶた肉 白花豆と大福豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ みかん缶 バイン缶 りんご缶	米粉パン じゃがいも 米粉 カクテルゼリー	米油 生クリーム 無塩バター	チキンブイオン しお コショウ ワイン
24 水	麦ご飯 牛乳 綾ぶたと竹の子のみそ煮 新玉ねぎのサラダ	723 30.5 21.1 1.9	ぶた肉 厚揚げ まぐろ水煮	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ水煮 ぶなしめじ こんにゃく 青豆 たまねぎ レモン果汁	精白米 精麦 じゃがいも さとう	米油	しょうが 麦みそ しょう油 みりん 酒
25 木	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	709 28.7 22.4 2.3	ぶた肉 とうふ たまご 大豆ミート	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ きゅうり	精白米 精麦 さとう でん粉 はるさめ	ごま 米油 ごま油	しょうが しょう油 みりん 麦みそ す
26 金	コーンごはん 牛乳 マロニースープ ハンバーグ	705 29.6 18.7 3.1	ハンバーグ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ 干しいたけ コーン缶 ぶなしめじ エリンギ 青豆	精白米 精麦 マロニー さとう		煮干だし 酒 しお ワイン トマトピューレ デミソース ソース しょう油
30 火	チーズパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆と芋の揚げ煮	821 36.6 27.2 4.4	ぶた肉 かまぼこ だいず水煮	牛乳 煮干かえり	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	チーズパン 干中華めん さつまいも さとう 米粉	黒ごま ごま油 米油	豚骨スープ コショウ にんにく しお ガラスープ しょう油