

令和7年 4月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) 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	
8火	チーズパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	756 30.6 34.4 4	ぶた肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	トマト缶 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン缶 きゅうり レモン果汁	チーズパン（乳・チーズ） 三温糖 米油 オリーブ油 マヨネーズ	にんにく ケチャップ しお コショウ ソース チリソース しょう油 ガラスープ す ワイン	
9水	入学式								
10木	野菜たっぷりカレー 牛乳 （麦ご飯） 日向夏のフルーツゼリー	756 24.8 17.6 2.5	ぶた肉 大豆水煮	牛乳	人参 トマト缶	玉ねぎ 大根 れんこん水煮 日向夏みかん 黄桃缶 パイン缶	有機米 精麦 じゃが芋 アレンジゼリー（あまおう）	カレールウ ソース にんにく ケチャップ しお コショウ	
11金	麦ご飯 牛乳 肉じゃが 春キャベツの和え物	718 30.6 19.4 2.2	ぶた肉 厚揚げ まぐろ油漬	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 糸こんにゃく きゅうり キャベツ	有機米 精麦 じゃが芋 三温糖 ごま油 米油 ごま	しょう油 みりん 酒 す	
14月	麦ご飯 牛乳 ご汁 五目きんぴら	701 32 19.9 2.2	ぶた肉 ご汁の素 とうふ 油あげ ちくわ 麦みそ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ ごぼう エリンギ こんにゃく	有機米 精麦 じゃが芋 三温糖 ごま油 米油 ごま	煮干だし しょう油 酒 みりん	
15火	黒糖パン 牛乳 ちゃんぽん きゅうりとワカメの酢の物	706 32.1 20.5 4.3	ぶた肉 かまぼこ ちりめん オーシャンキング（たら ほき）	牛乳 わかめ ちりめん	人参	もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり ぶなしめじ	黒糖パン（乳） 中華めん 三温糖 米油 ごま油 ごま	豚骨スープ ガラスープ しお コショウ にんにく しょう油 す	
16水	ひむかの日 綾町産：（有機米 綾ぶどう豚 人参 小松菜 長ねぎ） 宮崎県産：（牛乳 とうふ ） 麦ご飯 牛乳 綾ぶた汁 タラと新じゃがの青のりがらめ	715 31.8 20.3 2.1	綾ぶどう豚 油あげ とうふ 麦みそ タラ切り身	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 長ねぎ れんこん水煮	有機米 精麦 じゃが芋 米油	煮干だし しお	
17木	ゆかりごはん 牛乳 山菜うどん 春野菜のレモン風味和え	599 28.2 13.5 2.9	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	干しいたけ 長ねぎ ぶなしめじ キャベツ 国産山菜シックス水煮 レモン果汁	有機米 精麦 うどん麺 三温糖 ごま	煮干だし ゆかり しょう油 酒	
18金	お祝い献立 赤飯 牛乳 すまし汁 から揚げ ブロッコリー クレープ（チョコ）	744 36.8 26.2 2.9	とり肉 とうふ 小豆水煮 なると（すけそうだら いとよりだい）	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	えのきたけ 干しいたけ	有機米 もち米 米粉 でん粉 クレープ（卵 乳 ゼラチン チョコ） 米油 黒ごま	削り節 だし昆布 しお しょうが	
21月	親子丼 牛乳 （麦ご飯） きゅうりとわかめの梅肉あえ	652 33.2 17 2.8	とり肉 たまご ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ ぶなしめじ 干しいたけ きゅうり 梅肉	有機米 精麦 三温糖 ごま油 ごま	削り節 しょう油 酒 みりん	
22火	ミルクパン 牛乳 焼きそば 日向夏ドレッシングのサラダ	720 31.4 21.9 3.5	ぶた肉 ちくわ	牛乳 ちりめん	人参 カラーピーマン にら 小松菜	玉ねぎ コーン缶 もやし きゅうり ぶなしめじ キャベツ	ミルクパン（乳） 中華めん 米油	焼きそばソース 日向夏ドレッシング しお コショウ	
23水	麦ご飯 牛乳 芋もち汁 いわしの生姜煮 キャベツのソテー	724 25.5 22.6 2.8	厚揚げ いわし生姜煮	牛乳	小松菜 人参	大根 キャベツ ぶなしめじ	有機米 精麦 芋もち（かぼちゃ） じゃが芋 米油	煮干だし しょう油 しお	
24木	麦ご飯 牛乳 ぶた肉のみそ煮 新たまねぎのサラダ	708 29.6 20.1 1.8	ぶた肉 厚揚げ まぐろ油漬 麦みそ	牛乳	人参 小松菜	竹の子水煮 ぶなしめじ レモン果汁 こんにゃく きゅうり 新たまねぎ 青豆	有機米 精麦 じゃが芋 三温糖 米油	しょうが しょう油 みりん 酒	
25金	コーンごはん 牛乳 マロニースープ ソースかけハンバーグ	722 30.4 18.7 3.1	ハンバーグ（牛肉）	牛乳	小松菜 人参 ブロッコリー	キャベツ コーン缶 干しいたけ ぶなしめじ 玉ねぎ 青豆	有機米 精麦 マロニー 三温糖 じゃが芋	煮干だし ワイン 酒 しお しょう油 デミグラスソース トマトビュッレ ソース	
28月	熊本県の郷土料理（タイピーエン） 麦ご飯 牛乳 タイピーエン ぎょうざ もやしの酢和え	711 26.2 19.2 2.6	ぶた肉 たまご 焼ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ もやし	有機米 精麦 緑豆春雨 米油	しょうが にんにく しょう油 ガラスープ しお コショウ 酒 す	
30水	麦ご飯 牛乳 豆腐のみそ汁 いわしのフライ ソース キャベツの塩もみ	679 26.3 20.5 2.5	とうふ 麦みそ いわしフライ	牛乳	人参	大根 ごぼう えのきたけ キャベツ 長ねぎ	有機米 精麦 米油	煮干だし ソース しお	