

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 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 オ 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 じやが芋 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 肉じやが 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 じやが芋 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 じやが芋 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 とうふ 麦みそ 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 綾ぶどう汁 タラと新じやがの青のりがらめ	715 31.8 20.3 2.1	綾ぶどう豚 牛乳 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 じやが芋	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 国産山菜ミックス水煮 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 プロッコリー 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 プロッコリー	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) じやが芋	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 じやが芋 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 プロッコリー	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 じやが芋		煮干だし ワイン 酒 しお ソース デミグラスソース トマトピューレ 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		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	