

4月 こんだてひょう



●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	お か す	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g)
8	木	コッペパン	●コーンチャウダー ★新玉ねぎのアーモンドサラダ	パン ジャがいも 油 米粉 バター 生クリーム アーモンド	牛乳 とり肉 チーズ	人参 しめじ エリンギ 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ ほうれん草 新玉ねぎ	塩 こしょう 玉ねぎドレッシング	817	31.8
9	金	麦ご飯	●鶏飯 ★豚肉のごま味噌マヨネーズ	米 麦 マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 とり肉 卵 のり ぶた肉 味噌	しいたけ ねぎ 大根 キャベツ 人参 きゅうり	醤油 酒 みりん 塩 しょうが	834	30.4
12	月	 ❀ 入学式 ❀							
13	火	減量 コッペパン	◎あげみうどん ★からし和え △お祝いデザート	パン うどん 砂糖 ごま デザート	牛乳 あげみ	人参 ごぼう しいたけ 白ねぎ もやし 小松菜	醤油 酒 みりん 酢 辛子	682	18.6
14	水	麦ご飯	●さわらフライ ★ゆでキャベツ ■沢煮碗 (さわにわん)	米 麦 油 上新粉	牛乳 さわら ぶた肉 豆腐	キャベツ ごぼう たけのこ 人参 しいたけ 水菜	塩 醤油	748	20.3
15	木	コッペパン	●ホークピーズ ★青じそサラダ	パン 油 ジャがいも ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 海そう ちりめん	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ	にんにく ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう 青じそドレッシング	805	23.6
16	金	 歓迎行事							
19	月	麦ご飯	●チキンカレー ★フレンチサラダ	米 麦 ジャがいも 油 小麦粉 マーガリン 砂糖	牛乳 とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	にんにく しょうが カレー粉 りんごピューレ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう ケチャップ 醤油 酢	850	28.7
20	火	減量コッペ パン	◎小松菜ラーメン ★パンバンジー	パン 中華めん ごま油 砂糖 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり もやし	醤油 塩 こしょう にんにく しょうが 酒 醤油 酢	810	28
21	水	白ご飯	●鶏肉のチーズ大葉巻 ★香り和え ■新玉ねぎの味噌汁	米 油	牛乳 とり肉 チーズ 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 新玉ねぎ 人参 大根菜		738	20.9
22	木	ミルクパン	●シーフードシチュー ★レモンとりんごのゼリー	パン ジャがいも マーガリン 米粉 ゼリー	牛乳 フカ チーズ	人参 玉ねぎ フロッコリー もも りんご	塩 こしょう	847	22.2
23	金	わかめご飯	●ぶた肉のしょうが炒め ■かきたま汁	米 油 でん粉	牛乳 わかめ ぶた肉 豆腐 卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜 しいたけ	しょうが 酒 みりん 醤油	677	17.3
26	月	白ご飯	●厚揚げのきのこあんかけ ★おひたし	米 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵 かつお節	人参 白菜 玉ねぎ いんげん しいたけ えのきたけ しめじ ほうれん草 もやし	しょうが にんにく 醤油 塩 こしょう 酒 みりん	712	17.1
27	火	減量コッペ パン	◎カレービーフン ★チーズサラダ	パン ビーフン 油 砂糖	牛乳 ぶた肉 チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ なら きゅうり フロッコリー	しょうが にんにく 醤油 ウスターソース 酒 カレー粉	738	21.2
28	水	白ご飯	●さば生姜煮 ★そえ野菜 ■のっぺい汁	米 里芋 上新粉(じょうしんこ)	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	もやし ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ 小松菜	酢 醤油 酒	814	22.4
29	木	 昭和の日							
30	金	高菜チャー パン	■もずくスープ ★春雨の酢の物	米 油 でん粉 春雨 砂糖 ごま	牛乳 ハム もずく 卵 わかめ	コーン 高菜 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	こしょう にんにく 酒 塩 醤油 酢	669	15
								25.3	3.1

※ 牛乳(200ml)は、毎日つきます(赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。