



献立表 4月



令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
9 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 具だくさんみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	751
10 水	入学式 おめでとう *****					
11 木	チキンカレー キャベツとコーンのソテー お祝いデザート	○	鶏肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	精白米 ジャがいも 油 お祝いデザート	玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく キャベツ コーン	795
12 金	ごはん ハンバーグ 春野菜のスープ煮	○	ハンバーグ 鶏肉 牛乳	精白米 ジャがいも 油	玉ねぎ キャベツ にんじん 椎茸 パセリ	777
15 月	トントン丼 豆腐のみそ汁	○	豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ 煮干 みそ 牛乳	精白米 こんにゃく 油 三温糖	玉ねぎ にんじん えのきたけ いんげん キャベツ	721
16 火	コッペパン こぎつねうどん にらもやし炒め	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ 昆布 かつお節 豚肉 牛乳	コッペパン うどん 油	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ にら	776
17 水	ごはん さばのみそ煮 五目汁	○	さば みそ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 三温糖 ごま	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ こまつな	725
18 木	味付けパン ウィンナーとじゃがいものトマト煮込み フレンチサラダ	○	ウィンナー 鶏肉 牛乳	味付けパン じゃがいも 油 三温糖	トマト缶 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン	789
19 金	ごはん 豚肉とうずら卵のうま煮 塩昆布炒め	○	豚肉 うずら卵 さつま揚げ 煮干 塩昆布 牛乳	精白米 ジャがいも こんにゃく 油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 椎茸	732
21 日	肉みそひじきそばろ丼 厚揚げのおつゆ	○	豚肉 鶏肉 ひじき みそ 厚揚げ 煮干 牛乳	精白米 大麦 油 三温糖	玉ねぎ にんじん しょうが いんげん キャベツ ねぎ	731
22 月	ごはん 鶏肉のから揚げ さつま汁	○	鶏肉 さつま揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油	しょうが キャベツ だいこん 玉ねぎ にんじん ねぎ	799
23 火	コッペパン カレービーンズ みかんサラダ	○	大豆 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶	757
24 水	中華丼 わかめスープ	○	豚肉 かまぼこ わかめ 豆腐 鶏肉 牛乳	精白米 片栗粉 油 ごま油 春雨	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 椎茸 しょうが	720
25 木	黒糖パン ホキのオニオンガーリック ベーコンと小松菜のスープ	○	ホキ ベーコン 牛乳	黒糖パン 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん	765
26 金	振替休業日 *****					
30 火	コッペパン キャベツとウィンナーのケチャップ炒め 鶏肉と玉ねぎの洋風煮	○	ウィンナー 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース	781

給食の準備は出来ていますか？
給食当番のエプロン・三角巾を忘れないように準備をしましょう。

