献立表　4月

令和7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 水	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 じゃがいも　油	玉ねぎ　キャベツ　にんじん パセリ	783
10 木	入学式　おめでとう					
11 金	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 じゃがいも　油 デザート	玉ねぎ　にんじん グリンピース　しょうが にんにく　キャベツ　コーン	887
14 月	ごはん 鶏肉のから揚げ さつま揚げのみそ汁	○	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	833
15 火	コッペパン 春キャベツうどん 切干大根のツナ和え	○	鶏肉　かまぼこ 油揚げ　煮干　ツナ 牛乳	コッペパン うどん マヨネーズ	キャベツ　にんじん　玉ねぎ 切干大根　水菜　きゅうり	835
16 水	中華丼 わかめスープ	○	豚肉　かまぼこ わかめ　鶏肉　牛乳	精白米　大麦 片栗粉　油　ごま油	にんじん　白菜　玉ねぎ チンゲンサイ　椎茸　しょうが もやし　キャベツ　コーン	688
17 木	味付けパン キャベツとウイ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	味つけパン　油 じゃがいも	キャベツ　にんじん　玉ねぎ しめじ　コーン グリンピース	848
18 金	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	しょうが　キャベツ　玉ねぎ にんじん えのきたけ　こまつな	729
20 日	肉みそひじきそぼろ丼 キャベツと厚揚げのおつゆ	○	鶏肉　大豆加工品 ひじき　みそ 厚揚げ　煮干　牛乳	精白米　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	726
21 月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 油揚げのみそ汁	○	豚肉　豆腐　油揚げ みそ　煮干　牛乳	精白米　油 片栗粉	玉ねぎ　キャベツ　にんじん にら　しょうが　ねぎ	768
22 火	コッペパン ポークビーンズ 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 グリンピース　トマト キャベツ　きゅうり　みかん缶	732
23 水	ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え	○	高野豆腐　鶏肉 卵　煮干　牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖　ごま	玉ねぎ　にんじん　グリンピース 椎茸　ほうれんそう　キャベツ	777
24 木	黒糖パン ホキのオニオンガーリック ベーコンと野菜のスープ	○	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 キャベツ　水菜 にんじん　コーン	761
25 金	振替休業日					
28 月	校外学習					
30 水	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	○	豚肉　豆腐 赤みそ　牛乳	精白米　大麦 油　三温糖 ごま油 片栗粉　ごま	しょうが　にんにく　玉ねぎ ねぎ　にんじん たけのこ　椎茸 キャベツ　もやし	750