



献立予定表 4月



令和8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 木	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ためき汁	○	豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 こんにやく	にんじん キャベツ いんげん にんにく だいこん 玉葱 えのきたけ 水菜	718
13 月	チキンカレー ツナサラダ お祝いデザート	○	鶏肉 ツナ 牛乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖 クレープ	玉葱 にんじん グリーンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	868
14 火	コッペパン 春キャベツうどん 切り干し大根の和風サラダ	○	鶏肉 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 玉葱 ねぎ 椎茸 きゅうり 切干大根	805
15 水	ごはん ちくわの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁	○	ちくわ あおのり 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 薄力粉 油	玉葱 キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ 水菜	781
16 木	味付けパン ハンバーグ キャベツソテー コンソメスープ	○	ハンバーグ 鶏肉 牛乳	味付けパン 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉葱 しめじ コーン グリーンピース	794
17 金	ごはん 野菜のごま煮 ひじきのしそ風味サラダ	○	鶏肉 煮干 ひじき 牛乳	精白米 こんにやく じゃがいも ごま 三温糖 油	にんじん 玉葱 ごぼう いんげん キャベツ コーン	701
19 日	ごはん 鯖のみそ煮 塩こんぶ和え 五目汁	○	鯖 みそ 塩こんぶ 豆腐 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 赤こんにやく	しょうが キャベツ にんじん 玉葱 えのきたけ こまつな	783
20 月	鶏肉の甘辛丼 わかめのみそ汁	○	鶏肉 豆腐 わかめ 煮干 みそ 牛乳	精白米 こんにやく 油 三温糖	玉葱 にんじん えのきたけ いんげん キャベツ もやし ねぎ	702
21 火	コッペパン パリツオーネ コロコロソテー ハムと玉葱のスープ	○	パリツオーネ 鶏肉 ロースハム 牛乳	コッペパン 油 ごま	にんじん コーン 枝豆 キャベツ 玉葱 しめじ にんにく	775
22 水	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	豚ひき肉 豆腐 みそ ささみ 牛乳	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	玉葱 にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく 椎茸 キャベツ きゅうり	792
23 木	黒糖パン ポークビーンズ みかんサラダ	○	豚肉 大豆 牛乳	黒糖パン じゃがいも 油	玉葱 にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり トマトピューレ みかん缶	755
24 金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 振替休業日					
27 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ワンタンスープ	○	鶏肉 豚肉 牛乳	精白米 片栗粉 薄力粉 油 ワンタン	しょうが 玉葱 キャベツ にんじん もやし にら しめじ	798
28 火	コッペパン 鶏肉とチンゲンサイの中華炒め スーミータン	○	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	コッペパン 油 片栗粉	キャベツ 玉葱 にんじん チンゲンサイ コーン クリームコーン	724
29 水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日					
30 木	国産小麦パン クリームシチュー コーンサラダ	○	鶏肉 牛乳 粉チーズ	国産小麦パン じゃがいも ホワイトルウ 三温糖 油	玉葱 にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	785

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。