



4月献立予定



久御山町学校給食研究会
久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
11 (木)	牛乳	牛乳				789kcal 31.1g
	ごはん			ごはん		
	麻婆豆腐	豚ひき肉、豆腐、赤みそ みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ しょうが、にんにく	ごま油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、甜麺醬、豆板醬 中華だしの素、洋風だしの素 オイスターソース、酒	
	春雨サラダ	ハム	きゅうり、にんじん	春雨、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩、酒	
12 (金)	牛乳	牛乳				740kcal 25.1g
	ごはん			ごはん		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青粉		サラダ油、小麦粉		
	こんにゃくきんぴら		つきこんにゃく、にんじん 三度豆	サラダ油、砂糖、いりごま ごま油	濃口しょうゆ、和風だしの素 塩、一味とうがらし	
	小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ、みそ	小松菜、玉ねぎ、にんじん		だしじゃこ	
15 (月)	牛乳	牛乳				711kcal 25.5g
	ごはん			ごはん		
	鶏肉の香草焼き	鶏肉	にんにく、パセリ、バジル	オリーブオイル	塩、こしょう、白ワイン	
	にんじんサラダ		にんじん、もやし	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、レモン汁 塩、こしょう	
	オニオンスープ		玉ねぎ、にんじん	サラダ油	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
16 (火)	牛乳	牛乳				772kcal 23.4g
	ポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ、にんじん しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも サラダ油	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、洋風だしの素 濃口しょうゆ、トマトケチャップ トマト缶、チャツネ、ローリエ	
	キャベツとチンゲン菜の土佐和え	かつお節	キャベツ、チンゲン菜 にんじん	砂糖	濃口しょうゆ	
17 (水)	牛乳	牛乳				646kcal 22.3g
	小型パン			小型パン		
	春野菜のポトフ	ウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん アスパラガス	じゃがいも、オリーブオイル	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素、ローリエ	
	マカロニサラダ		にんじん、きゅうり ホールコーン	マカロニ、サラダ油、砂糖	酢、塩、こしょう、洋風だしの素	
18 (木)	牛乳	牛乳				729kcal 33.4g
	ごはん			ごはん		
	アジのごま焼き	アジ	しょうが	いりごま	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒	
	ひじきの炒り煮	ひじき、油揚げ、ちくわ	つきこんにゃく、三度豆	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、みりん、酒 和風だしの素	
	けんちん汁	豆腐	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、青ねぎ	ごま油	薄口しょうゆ、みりん、塩 だしかつお	
19 (金)	牛乳	牛乳				746kcal 23.5g
	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ、ホールコーン にんじん、グリーンピース	ごはん、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
	豆乳スープ	ベーコン、豆乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ パセリ	サラダ油、じゃがいも	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
22 (月)	牛乳	牛乳				826kcal 32.9g
	親子丼	鶏肉、卵	玉ねぎ、にんじん、三度豆	ごはん、砂糖、片栗粉	だしかつお、濃口しょうゆ みりん、薄口しょうゆ 和風だしの素	
	きゅうりとわかめの酢の物	カットわかめ	きゅうり	砂糖	濃口しょうゆ、塩、酢	
23 (火)	牛乳	牛乳				771kcal 27.2g
	ごはん			ごはん		
	イワシのかば焼き風	イワシ	しょうが	サラダ油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、みりん	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根、にんじん、三度豆	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒 和風だしの素、みりん、だし汁	
	もずく汁	もずく	にんじん、えのきだけ、青ねぎ		薄口しょうゆ、塩、酒、みりん だしかつお	
24 (水)	牛乳	牛乳				744kcal 25.4g
	黒糖パン			黒糖パン		
	クリームシチュー	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダ油 小麦粉、バター	塩、こしょう、洋風だしの素 ローリエ	
	キャベツのピクルス風		キャベツ、にんじん	オリーブオイル、砂糖	塩、こしょう、レモン汁、酢	
25 (木)	牛乳	牛乳				751kcal 28.1g
	ごはん			ごはん		
	回鍋肉	豚肉、厚揚げ 赤みそ、みそ	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	サラダ油、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、甜麺醬、豆板醬 塩、こしょう、酒、みりん	
	中華風コーンスープ	ベーコン	玉ねぎ、クリームコーン にんじん、ホールコーン	片栗粉	薄口しょうゆ、塩、こしょう 酒、中華だしの素	
26 (金)	牛乳	牛乳				609kcal 21.3g
	たけのごはん	鶏肉、油揚げ	(生)たけのこ	ごはん、砂糖、ごま油	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩 酒、みりん、和風だしの素	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	砂糖、いりごま、ねりごま	濃口しょうゆ、塩、酢	
	えのきだけのすまし汁		えのきだけ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ		薄口しょうゆ、塩、みりん だしかつお、だし昆布	
30 (火)	牛乳	牛乳				697kcal 23.7g
	わかめごはん	炊き込みわかめ		ごはん		
	ラーメン	豚肉	玉ねぎ、にんじん、もやし 青ねぎ	中華めん	薄口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素、洋風だしの素	
	きゅうりの華風和え		きゅうり	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、塩、酢	

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
2、3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

