



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	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子をととのえる	その他
10 木	ごはん	○		ごはん		
	マーボー豆腐		豚ひき肉、豆腐、赤みそ 中みそ	ごま油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、オイスターソース 甜麺醬、豆板醬、中華だしの素 酒、洋風だしの素
	春雨サラダ		ハム	春雨、ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩、酒
11 金	ごはん	○		ごはん		
	鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖、ごま油		濃口しょうゆ、みりん、酒
	三度豆のごま和え			砂糖、すりごま	三度豆、にんじん	濃口しょうゆ、みりん
	じゃがいものみそ汁		中みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	だしじゃこ
14 月	チキンカレーライス	○	鶏肉	ごはん、じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 しょうが、にんにく	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、濃口しょうゆ チャツネ、ケチャップ、ローリエ
	フレンチサラダ			オリーブオイル、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、塩、こしょう
15 火	ごはん	○		ごはん		
	さばのしょうが煮		さば	砂糖	しょうが	濃口しょうゆ、酢、酒、みりん
	切干大根のごま酢和え			砂糖、すりごま	切干大根、にんじん、ほうれん草	薄口しょうゆ、酢
	玉ねぎのみそ汁		中みそ		玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	だしじゃこ
16 水	小型パン	○		小型パン		
	春野菜のポトフ		ウインナー	オリーブオイル、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん アスパラガス	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素、ローリエ
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖、サラダ油	にんじん、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、塩、こしょう
17 木	ごはん	○		ごはん		
	高野豆腐の中華煮		豚肉、高野豆腐	ごま油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ 青ねぎ、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ オイスターソース、中華だしの素
	小松菜のおかか和え		かつお節		小松菜、にんじん、しめじ	濃口しょうゆ、みりん
18 金	ゆかりごはん	○		ごはん		ゆかり
	ラーメン		豚肉	中華めん	玉ねぎ、にんじん、もやし 青ねぎ	薄口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素
	きゅうりの華風漬け			砂糖、ごま油	きゅうり	酢、濃口しょうゆ、塩
21 月	ごはん	○		ごはん		
	厚揚げのごまみそそば煮		鶏ひき肉、厚揚げ、中みそ	じゃがいも、サラダ油、砂糖 ねりごま、すりごま	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく 三度豆	薄口しょうゆ、酒 和風だしの素
	はりはり漬け			砂糖	切干大根、にんじん	酢、濃口しょうゆ、塩、みりん
22 火	ごはん	○		ごはん		
	いわしのかば焼き風		いわし	片栗粉、サラダ油、砂糖	しょうが	濃口しょうゆ、みりん
	もやしときゅうりの酢の物			砂糖	もやし、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、塩
	麩のすまし汁		麩		玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん
23 水	味付けパン	○		味付けパン		
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	サラダ油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく マッシュルーム水煮、トマト缶 ホールコーン	ウスターソース、トマトピューレ ケチャップ、パプリカパウダー 塩、こしょう、洋風だしの素
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、塩、こしょう、レモン汁
24 木	ごはん	○		ごはん		
	ホイコーロー		豚肉、厚揚げ、赤みそ、中みそ	サラダ油、砂糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、塩、こしょう、酒 みりん、甜麺醬、豆板醬
	わかめスープ		わかめ、豆腐		玉ねぎ	薄口しょうゆ、塩、こしょう、酒 中華だしの素
25 金	たけのこごはん	○	鶏肉、油揚げ	ごはん、砂糖	たけのこ	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩 酒、みりん、和風だしの素
	にんじんきんぴら		わかめ	ごま油、いりごま	にんじん	濃口しょうゆ、酒、みりん
	豚汁		豚肉、中みそ	里芋	大根、にんじん、ごぼう 青ねぎ、つきこんにゃく	だしじゃこ
28 月	ごはん	○		ごはん		
	松風焼き		鶏ひき肉、中みそ	パン粉、砂糖、いりごま	玉ねぎ、しょうが	薄口しょうゆ、酒
	茎わかめの炒め物		茎わかめ	砂糖、ごま油	にんじん	濃口しょうゆ、酢、酒、みりん
	もずく汁		もずく		にんじん、えのきだけ、青ねぎ	だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん、酒
30 水	親子丼	○	鶏肉、卵	ごはん、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、和風だしの素
	キャベツの梅かつお和え		かつお節	砂糖	キャベツ、にんじん	だしかつお 梅びしお、濃口しょうゆ

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。ごはんは毎回久御山町産を使用しています。