



# 4月 予定献立表



2022. 4. 8  
京丹後市立  
弥栄中学校

11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
エネルギー 874 kcal タンパク質 32.5g		エネルギー 730 kcal タンパク質 26.9g		エネルギー 853 kcal タンパク質 36.4g		エネルギー 885 kcal タンパク質 29.2g		エネルギー 848 kcal タンパク質 36.4g	
主食 主菜	<b>ごはん</b> 鶏肉の 香味揚げ	主食 主菜	<b>花見寿司</b> 鮭フレーク いんげん 紅しょうが	主食 主菜	<b>ごはん</b> サバの生姜煮	主食 主菜	<b>ごはん</b> コロッケ風春巻き	主食 主菜	<b>ごはん</b> 高野豆腐の 卵とじ
副菜	<b>ポテトサラダ</b> ハム	副菜	<b>即席漬け</b> 小松菜 塩昆布	副菜	<b>キャベツと油揚げの 煮びたし</b> 油揚げ	副菜	豚ミンチ 春巻きの皮	副菜	<b>もやしの ポン酢炒め</b>
副菜	<b>五目スープ</b> 緑豆はるさめ	副菜	<b>すまし汁</b> いちごミルクゼリー いちごゼリーの素	副菜	<b>豆腐団子の 味噌汁</b> 鶏ミンチ 土しょうが	副菜	<b>大豆サラダ</b> マカロニスーフ マカロニ えのきたけ	副菜	<b>こんにゃくの おかか煮</b> こんにゃく かつおぶし
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
エネルギー 773 kcal タンパク質 34.9g		エネルギー 729 kcal タンパク質 30.3g		エネルギー 717 kcal タンパク質 28.8g		エネルギー 717 kcal タンパク質 28.8g		エネルギー 803 kcal タンパク質 30.6g	
主食 主菜	<b>ごはん</b> (特別栽培米) ささみの レモンソース和え	主食 主菜	<b>ごはん</b> (特別栽培米) ホキと春キャベツの バター焼き	主食 主菜	<b>たけのこごはん</b> (特別栽培米) 油揚げ	主食 主菜	<b>ごはん</b> (特別栽培米) 豆腐ナゲット	主食 主菜	<b>ごはん</b> (特別栽培米) たけのこバーグ
副菜	<b>茎わかめの ごま醤油炒め</b> 茎わかめ じゃこ	副菜	<b>ほうれん草の 磯香和え</b> ほうれん草 もみのり	副菜	<b>はんぺんの 甘酢和え</b> さつまいも 水菜 わかめ	副菜	<b>きのこ ほうれん草のソテー</b> エリンギ ぶなしめじ ほうれん草 ベーコン	副菜	<b>ハリハリ漬け</b> 切干大根 水菜 刻み昆布
副菜	<b>切干大根の スープ</b>	副菜	<b>生わかめの すまし汁</b>	副菜	<b>厚揚げの みそ汁</b>	副菜	<b>春キャベツの スープ</b>	副菜	<b>かきたま汁</b>
牛乳	歯の日	牛乳	たんご・食の日	牛乳	3年生修学旅行 1・2年生のみ	牛乳	3年生修学旅行 1・2年生のみ	牛乳	3年生修学旅行 1・2年生のみ
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
エネルギー 891 kcal タンパク質 30.9g		エネルギー 771 kcal タンパク質 31.4g		エネルギー 813 kcal タンパク質 30.0g		PTA総会の 振替休日		エネルギー 962 kcal タンパク質 27.2g	
主食 主菜	<b>ごはん(減量)</b> マーボー豆腐	主食 主菜	<b>ごはん</b> イカの 甘酢がらめ	主食 主菜	<b>ごはん</b> たけのこの かき揚げ			主食 主菜	<b>カレーライス</b> (麦ごはん)
副菜	豚ミンチ 土しょうが 干しいたけ	副菜	<b>キャベツと 卵の炒め物</b>	副菜	マロニー-きんぴら	副菜	<b>福神漬け</b>		
副菜	<b>春雨サラダ</b> 春雨 小松菜 ハム	副菜	<b>えのきの すまし汁</b>	副菜	マロニー さやいんげん つきこんにゃく	デザート	<b>フルーツ白玉</b> 白玉団子 いちごゼリー みかん缶 パイ缶		
デザート	<b>マーラーカオ</b> ホットケーキミックス レーズン	牛乳		副菜	<b>豚汁</b>	牛乳	PTA総会		
牛乳	世界の料理・中国	牛乳		牛乳	もやし	牛乳			

\*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。

裏面へ続く ⇒