



令和6年度

## 4月献立表

柳沢中学校

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 たんぱく質
10 水	たけのこごはん	○	油揚げ、鰹節	米、米粒麦、三温糖	たけのこ、にんじん、さやえんどう	714 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮		かつお 角切り	でんぶん、油、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんじん、グリーンピース	31.4 g
	沢煮椀		豚肉、油揚げ	油	にんじん、だいこん、玉葱、こまつな	
11 木	スパゲティミートソース	○	豚肉、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー	727 kcal
	シーザーサラダ		パルメザンチーズ	じゃがいも、三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく	28.5 g
	清見タンゴール				清見タンゴール	
12 金	ご飯	○		米		712 kcal
	さわらのねぎみそ焼き		さわら切り身、味噌	三温糖	ねぎ	33.1 g
	ごまあえ			白ごま、三温糖	こまつな、キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん	
	ちゃんこ汁		鶏肉、生揚げ		だいこん、にんじん、干し椎茸、しめじ、こまつな、ねぎ	
15 月	野菜ラーメン	○	豚肉、なると	蒸し中華めん（卵無麺）、油、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ブロッコリー、もやし、キャベツ、ねぎ	738 kcal
	いかじゃが炒め		いか	油、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんじん、さやいんげん	31.2 g
	よもぎだんご		きな粉(大豆)	白玉粉、上新粉、三温糖	よもぎ	
16 火	ご飯	○		米		711 kcal
	鮭のみそマヨネーズ焼き		生鮭、みそ、粉チーズ		しょうが、玉葱	35.7 g
	れんこんのきんぴら			ごま油、白ごま	れんこん、にんじん、さやいんげん	
	五目汁		鶏肉、かまぼこ	でんぶん、つきこんにゃく、玉ふ	にんじん、だいこん、ねぎ、水菜	
	甘夏みかん				甘夏みかん	
17 水	ゆかりご飯	○		米	ゆかり	707 kcal
	ふくさ玉子		豆腐、鶏肉、たまご	油、三温糖	にんじん、玉葱、グリーンピース	28.4 g
	わかたけ煮		生わかめ、油揚げ	油、三温糖	しょうが、たけのこ、にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	
18 木	ポークカレーライス	○	豚肉	米、押麦、油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ブルーベリー	816 kcal
	コールスローサラダ			油	キャベツ、にんじん、ホールコーン、パセリ	23.3 g
	オレンジゼリー		粉寒天	三温糖	オレンジジュース	
19 金	チャーハン	○	焼き豚、えび、たまご	米、押麦、油、ごま油	にんじん、干し椎茸、ねぎ、青ピーマン	776 kcal
	シャキシャキスープ		豚肉	油	しょうが、玉葱、にんじん、レタス、パセリ	24.5 g
	大学芋			さつまいも、油、水あめ、三温糖、黒ごま		
22 月	ご飯	○		米		747 kcal
	さばの文化干し		さば文化干し			36.5 g
	キャベツのおひたし		鰹節		はくさい、にんじん	
	根菜みそ汁		油揚げ、豆腐、みそ		ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	
23 火	ピザトースト	○	ベーコン、シュレットチーズ	食パン、油、三温糖	玉葱、マッシュルーム、青ピーマン	724 kcal
	コーンシチュー		鶏肉、牛乳	油、じゃがいも、バター、薄力粉	とうもろこし、クリームコーン缶詰、にんじん、玉葱、パセリ	27.0 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
24 水	ひじきと豆のごはん	○	ひじき、油揚げ、大豆	米、三温糖	にんじん、干し椎茸	736 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		子持ちししゃも、あおのり粉、たまご	薄力粉、油		33.6 g
	豆腐のそぼろ煮		豆腐、鶏肉	油、三温糖、でんぶん	ブロッコリー、もやし、にんじん、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース	
25 木	まぜまぜビビンバ	○	豚肉、たまご	米、押麦、油、三温糖、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、ぜんまい、ブロッコリー、もやし、にんじん、ほうれんそう	721 kcal
	春雨スープ		鶏肉	油、緑豆はるさめ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、こまつな	26.9 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶、みかん缶、パイナップル缶	
26 金	子狐ご飯	○	鶏肉、油揚げ	米、もち米、三温糖	にんじん、しょうが、えのきたけ	774 kcal
	とりつくね汁		鶏肉、たまご	でんぶん	玉葱、しょうが、にんじん、干し椎茸、はくさい、だいこん、ねぎ	27.4 g
	いちごケーキ		たまご、牛乳	薄力粉、三温糖、有塩バター	いちご	
30 火	ツナピラフ	○	ベーコン、ツナ、むきえび	米、米粒麦、油	青ピーマン、玉葱、ホールコーン、にんじん	706 kcal
	春野菜のポトフ		豚肉	油、じゃがいも	玉葱、セロリー、にんじん、かぶ、キャベツ、スナップえんどう	27.0 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

給食当番は、週末に給食エプロンを持ち帰り、洗濯・アイロンがけをしてから学校に返してください。ご協力お願いいたします。

1学年は、4月12日（金）から給食開始です。  
4/11（木）、1学年はお弁当を持参ください。