



令和4年度

4月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8金	○	赤飯	あずき	米,もち米,黒ごま		796kcal 32.1g
		鶏肉の韓国風唐揚げ	鶏肉	小麦粉,でんぶん,油,三温糖 白ごま	しょうが,ねぎ,にんにく	
		野菜のおかか和え	鯉節		にんじん,ほうれんそう,キャベツ	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,味噌	じゃがいも	にんじん,ねぎ,こまつな	
11月	○	麦ご飯		米,麦		760kcal 31.4g
		カレー肉じゃが	豚肉	じゃがいも,油,しらたき,三温糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	
		鶏団子汁	鶏肉	でんぶん,こんにゃく	しょうが,ねぎ,だいこん,にんじん ほうれんそう,えのきだけ	
12火	○	切り干し大根ごはん	鶏肉,油揚げ	米,油,三温糖	にんじん,切干しだいこん	749kcal 34.0g
		サーモンフライ	鮭	小麦粉,パン粉,油,三温糖		
		田舎汁 (味噌味)	味噌	じゃがいも,こんにゃく,油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな	
13水	○	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	コッペパン,油,三温糖,でんぶん	キャベツ	736kcal 34.3g
		マカロニスープ	ベーコン,豚肉	油,マカロニ,じゃがいも	にんじん,玉葱,こまつな,かぶ	
		甘夏みかん			甘夏みかん	
14木	○	麦ご飯		米,麦		711kcal 31.8g
		ホイコーロー ※オイスターソース(かき油)使用	豚肉,味噌	油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,もやし,キャベツ 玉葱,にんじん,ピーマン	
		豆腐とワカメのすまし汁	豆腐,茎ワカメ		えのきだけ	
		清見オレンジ				
15金	○	マーボー豆腐丼	豆腐,豚肉,味噌	米,油,三温糖,でんぶん,ごま油	ねぎ,たけのこ,玉葱,にら,しょうが にんにく,きくらげ,にんじん	746kcal 29.6g
		もやしのナムル		白ごま,ごま油	もやし,にんじん,しめじ,にら	
		オレンジゼリー	粉寒天	三温糖	オレンジジュース	
18月	○	チキンピラフ	鶏肉	米,麦,オリーブ油,油	しょうが,にんにく,にんじん ホールコーン(缶),玉葱	749kcal 30.1g
		ミネストローネ風スープ	ベーコン,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも,三温糖,マカロニ	セロリ,にんじん,玉葱,トマト(缶)	
19火	○	ツナマヨトースト	まぐろ(油漬缶)	食パン,ノンエッグマヨネーズ	玉葱,パセリ,レモン	824kcal 30.7g
		豆乳コーンシチュー	鶏肉,豆乳	じゃがいも,米粉	ホールコーン(冷凍),クリームコーン(缶) にんじん,玉葱,パセリ	
		フルーツポンチ	粉寒天	三温糖	みかん(缶),パイン(缶),ぶどう(缶)	
20水	○	チキンカレーライス	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 マーガリン,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	793kcal 28.3g
		キャベツとコーンのサラダ	かまぼこ,大豆	油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン(トト)	
21木	○	ソース焼きそば	豚肉,あおのり粉	中華めん(卵無麺),油	しょうが,ブラックマッペもやし キャベツ,玉葱,にんじん,ピーマン	772kcal 28.9g
		鶏肉と豆腐のスープ	鶏肉,豆腐	でんぶん	チンゲン菜,たけのこ,ねぎ,にんじん	
		鬼まんじゅう		さつまいも,小麦粉,三温糖		
22金	○	ご飯		米		718kcal 32.5g
		鯉と茎わかめの東煮	かつお,くさわかめ	でんぶん,小麦粉,油,三温糖 白ごま	しょうが	
		野菜たっぷりみそ汁	味噌	じゃがいも,こんにゃく,油	だいこん,にんじん,ごぼう,キャベツ ねぎ,こまつな	
25月	○	きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン,油,三温糖		772kcal 32.8g
		肉団子スープ	豚肉,鶏肉	でんぶん,緑豆はるさめ	しょうが,にんじん,はくさい,にら	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん(缶),パイン(缶),白桃(缶)	
26火	○	ツナピラフ	ツナ(缶)	米,麦,マーガリン,油	ピーマン,玉葱,ホールコーン(冷凍) にんじん,えだまめ(大豆)	815kcal 29.0g
		ウズラのカレー煮たまご	うすら卵	三温糖		
		さつまいもとカボチャの ポタージュ	豆乳	さつまいも,マーガリン,米粉	かぼちゃ,玉葱,パセリ	
27水	○	スパゲティ・ナポリタン	豚肉	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム,ピーマン	798kcal 29.6g
		ごぼうとツナのサラダ	ツナ(レトルト)	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,キャベツ,きゅうり,にんじん	
		まめまめケーキ	豆乳,味噌,甘納豆(あずき)	小麦粉,米粉,上白糖,はちみつ,油	グリーンピースピューレ	
28木	○	あんかけ丼	豚肉	米,油,でんぶん,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん ブラックマッペもやし,干し椎茸 きくらげ,たけのこ,はくさい,ねぎ,こまつな	739kcal 26.7g
		即席漬け(しらすれモン)	しらす干し		きゅうり,キャベツ,だいこん,レモン	
		よもぎ団子(あんこ)	あずき	三温糖,白玉粉,上白糖	よもぎ	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

4/8(金) 1学年は給食がありません。安全管理のため、新入生の食物アレルギー既往症確認にお時間をいただいております。

- ・食物アレルギー除去食の提供は行っておりません。
- ・飲用牛乳については、医師の診断に基づいた健康上の理由がある場合に限り除去対応を行います。

☆給食に関するお問い合わせは柳沢中学校栄養士までご連絡ください。

