



令和5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
11 火	○	筍ごはん	油揚げ, 鯉節	米, 麦, 三温糖	たけのこ, にんじん, さやえんどう	715kcal
		かつおとじゃがいもの揚げ煮	かつお	でんぷん, 油, じゃがいも, 三温糖	しょうが, にんじん, グリーンピース	31.4g
		沢煮椀	豚肉, 油揚げ	油	にんじん, だいこん, 玉葱, こまつな	
12 水	○	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	727kcal
		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	28.5g
		オレンジ			清見タンゴール	
13 木	○	ご飯		米		720kcal
		さわらのねぎみそ焼き	さわら, みそ	三温糖	ねぎ	33.3g
		ごまあえ		白ごま, 三温糖	こまつな, キャベツ, ブラックパ*もやし, にんじん	
		けんちん汁	豆腐	ごま油, さといも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 干椎茸	
14 金	○	ピピンバ	豚肉, たまご, みそ	米, 油, 三温糖, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, だいこん, ブラックパ*もやし, にんじん, ほうれんそう	804kcal
		春雨スープ	鶏肉	油, 緑豆はるさめ	にんじん, ねぎ, 干椎茸, さくらげ, キャベツ, こまつな	31.2g
		みかん入りホワイトゼリー	粉寒天, カルピス		みかん缶	
17 月	○	ゆかりご飯		米	ゆかり	745kcal
		ひじき入り厚焼き玉子	豚肉, 干ひじき, たまご	油, 三温糖	玉葱	30.8g
		わかたけ煮	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 火	○	チキンカレーライス	鶏肉	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, ブルーン	766kcal
		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	21.2g
		ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
19 水	○	ご飯		米		710kcal
		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	36.8g
		大根サラダ	わかめ	三温糖, 油, ごま油	だいこん, にんじん, きゅうり	
		むらくも汁	たまご, 鶏肉, 豆腐	でんぷん	にんじん, ねぎ, こまつな	
20 木	○	ソース焼きそば	豚肉	中華めん, 油	にんにく, ねぎ, にら, ブラックパ*もやし, キャベツ, 玉葱, にんじん	725kcal
		いかシュウマイ	いか, 鶏肉	しゅうまいの皮, でんぷん	玉葱, しょうが	31.7g
		フルーツポンチ		三温糖	パイナップル缶, 黄桃缶, みかん缶, レモン	
21 金	○	ひじきと豆のごはん	干ひじき, 油揚げ, 大豆	米, 三温糖	にんじん, 干椎茸	750kcal
		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		34.4g
		豆腐のそぼろ煮	豆腐, 鶏肉	油, 三温糖, でんぷん	ブラックパ*もやし, にんじん, たけのこ, 干椎茸, グリーンピース	
		甘夏みかん			甘夏みかん	
24 月	○	ピザトースト	ベーコン, チーズ	食パン, 油, 三温糖	玉葱, マッシュルーム, ピーマン	744kcal
		コーンシチュー	ウインナー, 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, にんじん, 玉葱, パセリ	27.3g
		美生柑			美生柑	
25 火	○	こぎつねご飯	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	730kcal
		とりつくね汁	鶏肉, たまご	でんぷん	玉葱, しょうが, にんじん, 干椎茸, はくさい, だいこん, ねぎ	26.2g
		いちごケーキ	たまご, 牛乳	粉, 三温糖, バター	いちご	
26 水	○	えびチャーハン	焼き豚, えび, たまご	米, 押麦, 油, ごま油	にんじん, 干椎茸, ねぎ, ピーマン	756kcal
		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	24.3g
		大学芋		さつまいも, 油, 水あめ, 三温糖, 黒ごま		
27 木	○	ご飯		米		747kcal
		さばの文化干し	さば			37.2g
		野菜の五色あえ	かまぼこ, 鯉節		はくさい, ほうれんそう, 黄ピーマン, にんじん, さくらげ	
		みそ汁	油揚げ, わかめ, みそ		えのきたけ, 玉葱	
28 金	○	ツナとえびのピラフ	ベーコン, ツナ, えび	米, 麦, 油	ピーマン, 玉葱, ホールコーン, にんじん	706kcal
		春野菜のポトフ	豚肉	油, じゃがいも	玉葱, セロリ, にんじん, かぶ, キャベツ, スナップえんどう	27.0g
		オレンジ			カラマンダリンオレンジ	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

4/11(火) 1学年は給食がありませんのでお弁当を持参させてください。  
新入生の食物アレルギー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いません。
- 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。

