



令8年度

4月の献立表

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
8 水	たけのこごはん	○	油揚げ 鰹節	精白米 米粒麦 三温糖	たけのこ にんじん さやえんどう	703 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮		かつお	でんぷん じゃがいも 米油 三温糖	しょうが にんじん グリーンピース	32.2 g
	沢煮椀		豚肉 油揚げ	米油	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜	
9 木	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 米油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー	729 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	28.4 g
	清見タンゴール				清見タンゴール	
10 金	ゆかりご飯	○		精白米	ゆかり	737 kcal
	卵焼き		豚ひき肉 たまご	米油 三温糖	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 干し椎茸	28.7 g
	わかたけ煮		生わかめ 油揚げ	米油 三温糖	しょうが たけのこ にんじん	
	さつま汁		鶏肉 白みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	
13 月	野菜ラーメン	○	豚肉 なんと	蒸し中華めん 米油 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ	800 kcal
	いかじゃが炒め		いか	米油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん さやいんげん	32.9 g
	きなこ蒸しパン		調理用牛乳 きな粉 甘納豆	オヤツイン バター		
14 火	ご飯	○		精白米		706 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん 米油 三温糖 ごま油	ねぎ	26.4 g
	ポテトキンpira		ポークハム	米油 じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油	にんじん ごぼう	
	みそ汁		油揚げ 乾燥わかめ みそ		えのきたけ 玉ねぎ	
15 水	ご飯	○		精白米		717 kcal
	鶏のつくね焼き		鶏ひき肉 大豆 たまご	パン粉 三温糖 でんぷん	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが	30.9 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜	
16 木	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米 押麦 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん プルーン	817 kcal
	じゃこサラダ		乾燥わかめ ちりめんじゃこ	米油 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん レタス レモン	24.2 g
	オレンジゼリー		粉寒天	三温糖	オレンジジュース	
17 金	焼き豚チャーハン	○	焼き豚 なんと	精白米 米油	しょうが ねぎ にんじん あさつき	730 kcal
	棒ぎょうざ		豚ひき肉	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 米油	キャベツ なら ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	29.4 g
	シャキシャキスープ		豚肉	米油	しょうが 玉ねぎ にんじん レタス パセリ	
	しらぬい				しらぬひ	
20 月	ご飯	○		精白米		694 kcal
	おかか昆布		糸昆布 鰹節 ちりめんじゃこ	三温糖	干し椎茸	31.3 g
	豆腐のそぼろ煮		木綿豆腐 鶏ひき肉	米油 三温糖 でんぷん	もやし にんじん たけのこ 干し椎茸 グリーンピース	
	みそ汁		油揚げ みそ		白菜 えのきたけ	
21 火	マーブルシュガートースト	○		マーブル食パン マーガリン グラニュー糖		794 kcal
	春野菜のポトフ		豚肉	米油 じゃがいも	玉ねぎ セロリー にんじん かぶ キャベツ スナップえんどう	26.9 g
	スイートポテトサラダ		ツナ	さつまいも 米油	にんじん きゅうり 玉ねぎ	
22 水	ご飯	○		精白米		783 kcal
	鮭のセサミフライ		生鮭 たまご	薄力粉 パン粉 黒ごま 米油		35.6 g
	グリーンサラダ			米油 三温糖	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	みそ汁		木綿豆腐 乾燥わかめ みそ		大根 ねぎ	
23 木	中華おこわ	○	焼き豚 豚肉	精白米 もち米 ごま油 三温糖	干し椎茸 たけのこ にんじん	759 kcal
	生揚げの中華煮		生揚げ 鶏肉	米油 でんぷん	しょうが にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ	32.9 g
	茎わかめのごま風味		茎わかめ	三温糖 ごま油 白ごま	にんじん もやし きゅうり	
	カラマンダリン				カラマンダリン	
24 金	ご飯	○		精白米		720 kcal
	鯖の西京焼き		さわら みそ			33.6 g
	ごまあえ			白ごま 三温糖	小松菜 キャベツ もやし にんじん	
	けんちん汁		木綿豆腐	ごま油 さといも こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	
27 月	シーフードピラフ	○	鶏肉 えび いか	精白米 米粒麦 バター 米油	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	757 kcal
	ジュリエンスサラダ			米油 三温糖	大根 にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ	32.5 g
	白インゲン豆のポタージュ		インゲン豆 調理用牛乳 ベーコン 生クリーム	バター	玉ねぎ パセリ	
28 火	親子丼	○	鶏肉 なんと たまご	精白米 三温糖	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ 糸みつば	812 kcal
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	32.3 g
	ももケーキ		たまご 調理用牛乳	薄力粉 三温糖 バター	黄桃缶	
30 木	うぐいす揚げパン	○	きな粉	ミルクパン 三温糖 米油		703 kcal
	えび団子と野菜のスープ		豚ひき肉 えび たまご	でんぷん はるさめ	葉ねぎ しょうが 白菜 にんじん ねぎ ほうれん草 干し椎茸	30.6 g
	華風だいこん			三温糖 ごま油	大根 きゅうり にんじん	