

4月 献立予定表

ひたちなか市立勝田第二中学校

Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
7	月		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
7	月		始業式							
8	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンダー	牛乳	牛乳	にんじん・にら	大根・玉ねぎ・しいたけ 長ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぶん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	805 32.5 2.2
9	水		入学式							
10	木	ミルクパン 牛乳 ポークピーンズ 小松菜サラダ	牛乳	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	810 33.4 2.9
11	金	ごはん 牛乳 あじのレモン醤油ソースがけ 磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁	牛乳	牛乳	レモン(果汁)	砂糖	油	しょうゆ・酒	790 32.1 2.3	
14	月	ピザトースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ヨーグルト	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	774 34.6 3.4
15	火	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	牛乳	牛乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	779 31.5 2.4
16	水	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ちりめんあえ くすきり入りすまし汁	鶏肉	牛乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	でんぶん	油	しょうゆ・酒	806 34.2 2.0
17	木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご きんぴら 生揚げのみそ汁	まぐろ油漬	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	799 30.3 2.4
18	金	春キャベツの ジェノベゼスパゲッティ ミニロールパン 牛乳 コロッケ プロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	861 32.9 3.1
22	火	たけのこごはん 牛乳 さわらの西京みそフライ ごまあえ いちごゼリー	鶏肉・油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	817 32.8 2.2
23	水	ごはん 牛乳 切干大根入りピピンバ わかめスープ	牛乳	牛乳	小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醤・豆板醤・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	789 33.6 2.4
24	木	はちみつパン 牛乳 クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	802 33.3 2.7
25	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ・にんにく	ソテーオニオン	オリーブ油	しょうゆ・みりん	795 32.9 2.6
28	月	黒パン 牛乳 白身魚のカレーフライ こふきいち ミニストローネ	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ セロリ	マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	865 33.3 2.1
30	水	ごはん のりふりかけ 牛乳 肉じゃが しょうがあえ	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん しょうゆ	806 30.8 2.2

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。