

4月 献立予定表

ひたちなか市立大島中学校
Bブロック

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
7 火	始業式								
8 水	ごはん					米			815 30.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
	パンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
9 木	入学式								
10 金	ごはん					米			831 29.9 2.2
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				油		
	チンゲンサイの酢じょうゆあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		酢・しょうゆ	
肉じゃが	豚肉・高野豆腐		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		
13 月	コッペパン					◇コッペパン			788 35.7 2.5
	チョコクリーム					◇チョコクリーム			
	牛乳		牛乳						
	アスパラガスのクリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん アスパラガス	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	
オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		油	しょうゆ・みりん		
14 火	ごはん					米			803 33.4 1.8
	牛乳		牛乳						
	めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		
	昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			塩	
もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま			
15 水	ごはん					米			804 31.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	鶏肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
	カリカリ大豆サラダ	大豆 まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
16 木	ハニートースト					◇食パン はちみつ	バター 生クリーム		809 32.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	肉団子とマカロニのトマト煮	◇肉だんご 鶏肉		にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
17 金	ごはん					米			811 33.4 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	
じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも				
20 月	振替休業日								
21 火	切り干し大根入りピピンバ (ごはん)					米			803 34.2 2.5
	(肉炒め)	豚肉・◇炒り卵			切干大根・にんにく	砂糖	油	甜麺醤・豆板醤・しょうゆ	
	(ナムル)			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	春雨	ごま油	中華だし・塩・こしょう		
22 水	ごはん					米			831 34.8 2.0
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き	◇さわら塩麹漬							
	磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
春のすまし汁	鶏肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	ふ		しょうゆ・塩・酒		
お祝いクレープ					◇お祝いクレープ				
23 木	春キャベツの ジェノバゼスパゲッティ	鶏肉	寒天	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	816 31.2 2.7
	ミニロールパン					◇ロールパン			
	牛乳		牛乳						
	コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
24 金	ごはん					米			849 31.7 1.8
	牛乳		牛乳						
	焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・酒 しょうゆ	
コーンと卵のスープ	糸かまぼこ・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	でんぷん		中華だし・塩・こしょう		
27 月	はちみつパン					◇はちみつパン			796 34.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ワイン・ケチャップ こしょう・ソース・コンソメ	
	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・こしょう	
28 火	ごはん					米			805 33.3 2.7
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば一塩		にんじん	キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	
	野菜とささみの生姜あえ	鶏ささみ水煮		にんじん					
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・ごぼう	じゃがいも	油			
30 木	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ		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	805 32.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	かつおメンチ	◇かつおメンチカツ					油		
	ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

お知らせ・・・ペーパーレス化に伴い5月からはC4thHome & school及び大島中学校HPでの配信のみになります。