

令和5年度 4月献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品	<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
10	月	お赤飯	小豆			もち米 精白米	ごま	799kcal 33.9g 31.4%	入学・進級お祝い献立	
		鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが					
		小松菜の煮びたし	油揚げ		キャベツ 小松菜 人参		砂糖			
		花ふ入りすまし汁	豆腐		えのき 人参 小松菜		花ふ			
		お祝いクレープ	豆乳		いちごピューレ いちご果汁		砂糖 米粉 水あめ			油
11	火	麦ご飯				精白米 麦		746kcal 32.2g 26.5%		
		アジフライ	あじ			パン粉 小麦粉 かたくり粉	油			
		納豆和え	納豆	かつお節	小松菜 人参					
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく 人参 大根 ごぼう 根深ねぎ		さといも			油
		オレンジ			オレンジ					
12	水	食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	747kcal 35.2g 41.2%		
		みかんジャム			みかん	水あめ 砂糖				
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 粉チーズ	玉ねぎ	パン粉	油			
		海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油			
		キャベツのスープ煮	ウインナー		玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜		油			
13	木	麦ご飯				精白米 麦		756kcal 28.3g 27.0%		
		ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参	じゃがいも	油			
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		いちご			いちご					
14	金	チャーハン	焼き豚 炒り卵		玉ねぎ 人参 ピーマン	精白米	ごま油 油	765kcal 26.0g 30.2%		
		揚げ餃子	豚肉		キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	小麦粉 砂糖 かたくり粉	油			
		ミニトマト			ミニトマト					
		卵スープ	ベーコン 卵	わかめ	玉ねぎ ほうれん草	かたくり粉	油			
		さくらゼリー			さくらんぼ果汁 レモン果汁	砂糖 水あめ				
17	月	ソフト麺				小麦粉		749kcal 28.9g 29.1%		
		ミートソース	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ	砂糖 小麦粉	油 バター			
		フレンチポテト				じゃがいも	油			
		りんご			りんご					
18	火	麦ご飯				精白米 麦		789kcal 37.4g 26.9%		
		鮭の塩焼き	鮭							
		たけのこと鶏肉の煮物	鶏肉		たけのこ ごぼう 人参 さやいんげん こんにゃく	砂糖	油			
		じゃがベー汁	ベーコン みそ		玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	バター			
		お米のムース	卵	乳製品		砂糖 米粉 水あめ				
19	水	背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	803kcal 31.4g 41.8%		
		焼きフランク	フランクフルト			砂糖				
		ポテトサラダ	ハム		玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
		カレースープ	ベーコン 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲン菜		油			
		ヨーグルト		乳製品	ブルーベリー果汁	砂糖 寒天				
20	木	麦ご飯				精白米 麦		812kcal 31.7g 31.5%		
		ホイコーロー	豚肉		しょうが にんにく キャベツ 根深ねぎ ピーマン	砂糖 かたくり粉	油			
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし とうもろこし(クリーム缶) パセリ	かたくり粉	油			
		型抜きチーズ		チーズ						
		パイナップル			パイナップル					

献立表は、裏面に続きます