

[献立予定表(配布用)]

2025年 4月

川島中学校

日	献立名	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 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 火	麦ごはん		精白米,精麦		761 kcal
	春のすまし汁	かまぼこ,湯葉		にんじん,たけのこ,糸みつば,干し椎茸	29.9 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	かたくり粉,大豆油	しょうが,にんにく	18.3 g
	小松菜ともやしのおかか和え	かつお節		こまつな,にんじん,もやし	1.8 g
	お祝いいちごゼリー		いちごゼリー		
9 水	一食うどん		うどん		703 kcal
	わかめうどんの汁	鶏肉,油揚げ,わかめ		にんじん,ねぎ	32.9 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ,あおのり	薄力粉,大豆油	しょうが	23.3 g
	新じゃがのうま煮		じゃがいも,ごま油,中ざら糖	玉ねぎ,にんじん,さやえんどう	2.4 g
10 木	麦ごはん		精白米,精麦		776 kcal
	新玉ねぎのみそ汁	わかめ,生揚げ,ミックスみそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	32.6 g
	サバの塩焼き	塩さば			23.7 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	いりごま,三温糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	2.2 g
11 金	麦ごはん		精白米,精麦		752 kcal
	白玉ふのすまし汁	かまぼこ,木綿豆腐,わかめ	白玉麩	えのきだけ,こまつな	31.2 g
	木の芽田楽	はんぺん,赤みそ,豆乳	さといも,こんにゃく,中ざら糖		15.7 g
	切干大根とツナの煮物	ツナ	サラダ油,中ざら糖	切干大根,にんじん,枝豆	2.8 g
14 月	食パン		食パン		748 kcal
	コンソメスープ	ベーコン	サラダ油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,パセリ	29.4 g
	ハンバーグ	ハンバーグ	三温糖		27.8 g
	野菜サラダ		イタリアンドレッシング	もやし,春キャベツ,コーン	3.2 g
15 火	麦ごはん		精白米,精麦		761 kcal
	カレー	豚肉	サラダ油,じゃがいも,カレールウ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブルーン	21.7 g
	もよしのソテー		サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	16.6 g
	福神漬け			福神漬	2.4 g
16 水	小型パン		小型パン		724 kcal
	焼きそば	豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	27.6 g
	ウインナー	ウインナーcafé			22.6 g
	フルーツのゼリーあえ		みかんゼリー	みかん,もも,パイナップル	3.2 g
17 木	麦ごはん		精白米,精麦		774 kcal
	春キャベツのみそ汁	生揚げ,わかめ,ミックスみそ		玉ねぎ,春キャベツ,ねぎ	32.2 g
	サワラの若草焼き	さわら	ベ-キグ 73ネズ (卵なし)	こねぎ	23.6 g
	小松菜の煮びたし	油揚げ	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	2.0 g
18 金	春野菜の五目ごはん	ツナ,油揚げ	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,たけのこ,干し椎茸,山菜ミックス	706 kcal
	鶏肉のごま揚げ	鶏肉	いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	35.1 g
	春のかすみ汁	かまぼこ,湯葉,木綿豆腐		にんじん,糸みつば,えのきだけ	24.9 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.4 g
21 月	コッペパン		コッペパン		725 kcal
	チキンピーズ	大豆,鶏肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ	38.5 g
	イカのハーブ焼き	いか	オリーブ油	にんにく	24.4 g
	アスパラのソテー		サラダ油	アスパラガス,春キャベツ,もやし,にんじん,コーン	2.7 g
22 火	麦ごはん		精白米,精麦		818 kcal
	豆腐のすまし汁	わかめ,かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきだけ	32.0 g
	豚肉のレモンだれ	豚肉	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	23.0 g
	じゃがいものきんぴら		こんにゃく,じゃがいも,ごま油,中ざら糖,いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	2.0 g
23 水	ソフト麺		ソフト麺		805 kcal
	ミートソース	豚ひき肉	ハヤシルウ,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	31.7 g
	ココアピーズ	大豆 (岐阜県産)	大豆油,グラニュー糖,三温糖		23.6 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	青じそドレッシング	もやし,コーン	2.9 g
24 木	麦ごはん		精白米,精麦		742 kcal
	わかめスープ	わかめ,かまぼこ,木綿豆腐	サラダ油,かたくり粉	玉ねぎ,えのきだけ,ねぎ	33.4 g
	サケの高麗焼き	さけ	三温糖,いりごま,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ	16.7 g
	韓国風肉じゃが	豚肉	じゃがいも,中ざら糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,にら	2.2 g
25 金	麦ごはん		精白米,精麦		749 kcal
	沢庵焼	豚肉		干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん,糸みつば	29.8 g
	厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ,鶏ひき肉,赤みそ,豆乳	サラダ油,中ざら糖,かたくり粉	しょうが	18.4 g
	ゆかりあえ			キャベツ,もやし	1.9 g
28 月	黒パン		黒パン		847 kcal
	コーンポタージュ	豆乳	サラダ油,ホワイトルウ	玉ねぎ,クリームコーン,コーン,パセリ	31.1 g
	白身魚フライ	白身魚フライ(冷凍)	大豆油		31.3 g
	ピーンズサラダ	大豆,干ひじき	ノンエッグマヨネーズ	にんじん,キャベツ,コーン,枝豆	2.9 g
30 水	一食ラーメン		中華めん		711 kcal
	ラーメンスープ	豚肉,なると	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ	29.6 g
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(冷凍)	大豆油		25.2 g
	チンゲン菜の中華炒め	焼き豚	ごま油	チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,コーン	2.9 g