

[献 立 予 定 表]

2026年 4月度

緑陽中学校

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 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 水	ソフト麺			ソフト麺		844 koal
	ミートソース		豚ひき肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	33.0 g
	きなこ豆	○	大豆, きな粉	大豆油, グラニュー糖, 三温糖		25.3 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん, にんじん, コーン	3.0 g
	お祝いゼリー			お祝いいちごゼリー		
9 木	麦ごはん			精白米, 精麦		724 koal
	魁のすまし汁	○	木綿豆腐, かまぼこ	白玉麩	えのきたけ, こまつな	26.8 g
	木の芽田楽		ひじきはんぺん, 赤みそ, 豆乳	さといも, こんにやく, 中ざら糖, 黒ごま		14.3 g
	切干大根の煮物		油揚げ	すりごま, 中ざら糖	切干大根, にんじん	2.2 g
10 金	麦ごはん			精白米, 精麦		724 koal
	わかめスープ	○	わかめ, 糸かまぼこ, 木綿豆腐	かたくり粉	玉ねぎ, こまつな	29.4 g
	豚キムチ		豚肉	ごま油, 三温糖, サラダ油	しょうが, にんにく, キヤベツ, ねぎ, 白菜キムチ	17.2 g
	炒めナムル			すりごま, ごま油, 三温糖, サラダ油	ほうれん草, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	2.3 g
13 月	食パン			食パン		742 koal
	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, パセリ	30.7 g
	スロッピージョー		豚ひき肉, 大豆	ハヤシルウ, サラダ油	にんにく, ミックスベジタブル, 玉ねぎ, トマト	28.6 g
	春キャベツのサラダ			コンクリート'レタック'	春キャベツ, きゅうり, コーン	3.3 g
14 火	麦ごはん			精白米, 精麦		751 koal
	ビーフカレー	○	牛肉	サラダ油, じゃがいも, カレールウ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ブルーン, トマト	23.7 g
	コーンもやし				もやし, コーン	14.6 g
	福神漬				福神漬	2.7 g
15 水	小型パン			小型パン		778 koal
	焼きそば	○	豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キヤベツ, もやし, しょうが	28.7 g
	ウィンナー		ウィンナー			28.7 g
	フルーツのゼリーあえ			みかんゼリー, ぶどうゼリー	パイン, もも	3.6 g
16 木	麦ごはん			精白米, 精麦		760 koal
	新玉ねぎのみそ汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックス味噌	さけ	玉ねぎ, だいこん	32.8 g
	サケの若草焼き			ペーキング'マヨネーズ' (卵無し)	こねぎ	21.7 g
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ, にんじん	2.2 g
17 金	山菜ご飯		鶏肉, 油揚げ	α化米, 中ざら糖	にんじん, 山菜ミックス, たけのこ	730 koal
	春のかすみ汁	○	かまぼこ, 木綿豆腐		干し椎茸, にんじん, 赤みつば, えのきたけ	34.2 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま, かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが	26.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト (コアコア)			2.0 g

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 蛋白質 脂質 食塩相当量
20 月	食パン			食パン		757 koal
	チキンピーンズ	○	大豆, 鶏肉	じゃがいも, 三温糖, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ	32.2 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		25.7 g
	春キャベツのソテー			サラダ油	春キャベツ, にんじん, コーン	3.1 g
21 火	麦ごはん			精白米, 精麦		755 koal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ	31.0 g
	鶏ちゃん		鶏肉, 郡上みそ	三温糖, サラダ油, かたくり粉	キャベツ, もやし, 玉ねぎ, 人参, 切干大根, にんにく, 生姜	18.8 g
	オレンジ				オレンジ	1.4 g
22 水	うどん			うどん		788 koal
	きつねうどんの汁	○	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ, はくさい	32.2 g
	かぼちゃの天ぷら			薄力粉, 大豆油	かぼちゃ	23.0 g
	高野豆腐と春野菜の煮物		高野豆腐, ちくわ	こんにやく, 中ざら糖	にんじん, たけのこ, さやえんどう	2.2 g
23 木	麦ごはん			精白米, 精麦		773 koal
	トックスープ	○	焼き豚, 木綿豆腐	トック	にんじん, テンゲンサイ	33.2 g
	サワラの高麗焼き		さわら	三温糖, ごま油, いらごま	にんにく, しょうが, ねぎ	18.9 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, いら	1.5 g
24 金	麦ごはん			精白米, 精麦		787 koal
	昆布汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 昆布		にんじん, だいこん, ねぎ	32.2 g
	厚揚げの肉みそかけ		生揚げ, 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	23.5 g
	金平ごぼう		はんぺん	こんにやく, 中ざら糖, いらごま, サラダ油	ごぼう, にんじん, さやいんげん	1.6 g
27 月	黒コッペパン			黒パン		824 koal
	豆乳のコーンスープ	○	ベーコン, 豆乳	サラダ油, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン	35.9 g
	ささみのレモンソース		鶏ささみ	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖	レモン果汁	27.6 g
	ピーンズサラダ		大豆	イタリアンドレッシング	にんじん, キヤベツ, 枝豆	3.0 g
28 火	麦ごはん			精白米, 精麦		786 koal
	じゃが芋のみそ汁	○	わかめ, 木綿豆腐, ミックス味噌	さけ	じゃがいも	32.9 g
	三色サケそば		いり卵, さけフレーク, 大豆	三温糖, サラダ油	にんじん, 枝豆	20.6 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	三温糖, いらごま, サラダ油	にんじん	2.6 g
30 木	麦ごはん			精白米, 精麦		796 koal
	春雨スープ	○	焼き豚	マロニー	にんじん, テンゲンサイ, はくさい	29.3 g
	シュウマイ		豚しゃうまい			20.9 g
	マーボー厚揚げ		厚揚げ, 鶏ひき肉	サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	玉ねぎ, いら, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, にんにく	1.1 g