[献立予定表]

2019年 4月度

桜丘中学校

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
9 火	麦ごはん			精白米,精麦		808 kcal
	春のかすみ汁		かまぼこ,湯葉(干し)		にんじん,だけのこ,こまつな,干し椎茸	30.5 g
	鮭と卵のそぼろ	○	いり卵,さけフレーク	三温糖,サラダ油	にんじん,グリンピース	15.0 g
	新じゃが芋の旨煮			じゃがいも,ごま油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	2.4 g
	お祝いデザート			お祝いゼリー		
10 水	小型米粉入りパン			小形米粉入りパン		812 kcal
	焼きそば		豚肉,あおのり,かつお節	中華めん	にんじん,キャベツ,しょうが	34.1 g
	焼きウィンナー	○	ウィンナー			32.7 g
	コーンもやし				もやし,コーン	3.9 g
11 木	麦ごはん			精白米,精麦		752 kcal
	麩のすまし汁		かまぼこ	白玉麩	えのきだけ,こまつな	25.3 g
	木の芽田楽	○	ひじきはんぺん,赤みそ	さといも,こんにゃく,黒ごま,中ざら糖		13.8 g
	切干大根の煮付		油揚げ	すりごま,中ざら糖	切干大根,にんじん	3.0 g
12 金	麦ごはん			精白米,精麦		889 kcal
	福神漬け				国産原料福神漬	26.7 g
	カレー	○	豚外モモ肉	じゃがいも,カレールウ(ポーク),サラダ油	にんじん,玉ねぎ,にんにく,グルーツ	20.4 g
	キャベツのソテー		ウィンナー	サラダ油	キャベツ,コーン	2.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
15 月	食パン			普通パン		789 kcal
	コーンポタージュ		牛乳	サラダ油,クッキングスープコーンクリーム	にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,コーン	31.9 g
	ハンバーグ	○	グリルハンバーグ(冷凍)	三温糖		26.5 g
	アスパラのソテー		ベーコン	サラダ油	アスパラガス,キャベツ,コーン	3.7 g
16 火	麦ごはん			精白米,精麦		771 kcal
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ			36.9 g
	沢煮椀	○	豚肉 半切り		干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん,根みつば	15.2 g
	鮭の西京焼き		さけ,西京みそ			2.2 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ 短冊	すりごま	ごまつな,もやし	
17 水	わかめうどん(袋麺)		鶏肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ	一食うどん	にんじん,干し椎茸,ねぎ	791 kcal
	竹輪の磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	薄力粉,かたくり粉,大豆油	しょうが	33.7 g
	ひじきの炒め煮	○	半びき,油揚げ	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,枝豆	22.9 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		3.2 g
18 木	麦ごはん			精白米,精麦		909 kcal
	マーボ豆腐		木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ	ごま油,かたくり粉,中ざら糖	にんじん,にら,玉ねぎ,干し椎茸,だけのこ,にんにく,しょうが	31.8 g
	蒸しシュウマイ	○	鉄腕豚肉焼売(Fe)			26.7 g
	中華サラダ			美顔味中華ドレッシング	キャベツ,にんじん,もやし	2.2 g
19 金	山菜入り五目ごはん		鶏肉,油揚げ	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう,山菜ミックス(わらび、ぜんまい、うわばみそう、麺竹、えのき	710 kcal
	味噌汁(生揚げ、キャベツ)		生揚げ,わかめ,ミックス味噌		キャベツ,ねぎ	34.6 g
	ホキの唐揚げ	○	ホキ	薄力粉,大豆油		20.5 g
	美生柑				美生柑	2.9 g
22 月	黒パン			黒パン		790 kcal
	ジュリエンスープ		ベーコン	マカロニ	セロリー,にんじん,玉ねぎ,パセリ(生)	35.3 g
	ささみのレモン煮	○	鶏肉ささみ	かたくり粉,大豆油,三温糖	じゃがいも,有塩バター	27.2 g
	カラフルポテト			じゃがいも,有塩バター	ミックスベジタブル	3.4 g
	スライスチーズ		チーズ			

桜丘中学校

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
23 火	麦ごはん			精白米,精麦		858 kcal
	若竹汁		わかめ,油揚げ,木綿豆腐		だけのこ,根みつば	35.8 g
	鰆の若草焼き	○	さわら,牛乳	ﾊﾟｰｷﾝｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(卵無し)	ごねぎ	26.2 g
	春野菜の煮物		生びき,はんぺん	こんにゃく,中ざら糖	ふき(ゆで),にんじん,さやえんどう	2.1 g
24 水	ソフト麺			ソフト麺		875 kcal
	ミートソース		豚ひき肉	ﾊﾔｼﾙｳ(ﾎﾟｰｸ),サラダ油	にんじん,玉ねぎ,グリンピース	34.3 g
	ミルクココアビーズ	○	大豆,脱脂粉乳	大豆油,グラニュー糖,三温糖		25.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	美顔野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	きゅうり,キャベツ,コーン	2.7 g
25 木	麦ごはん			精白米,精麦		755 kcal
	にら玉スープ		木綿豆腐,鶏卵	かたくり粉	干し椎茸,玉ねぎ,にら	27.3 g
	中華丼の具(ビタ宝菜)	○	豚肉	かたくり粉,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,だけのこ,青ピーマン,干し椎茸,しょうが,にんにく	15.7 g
	パイン				パイン	1.8 g
26 金	麦ごはん			精白米,精麦		862 kcal
	新じゃがの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックス味噌	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	32.9 g
	豚肉のごまあげ	○	豚肉	かたくり粉,大豆油,黒ごま	しょうが	22.8 g
	きんぴらごぼう		はんぺん	こんにゃく,サラダ油,中ざら糖	ごぼう,にんじん	2.5 g