



# 4月 献立表

令和7年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

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 たんぱく質
9 水	カレーライス こんにゃくサラダ りんごゼリー	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ 粉寒天,ゼラチン	米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト りんご,福神漬,こんにゃく きゅうり,もやし りんごジュース	844 kcal 24.8 g
10 木	ミルクパン たまご入り野菜スープ 白身魚のフライ マカロニサラダ	○ 季節の食材 キャベツ	牛乳,鶏肉,鶏卵,木半	ミルクパン,油,でん粉 小麦粉,パン粉 マカロニ,さとう	にんじん,たまねぎ 白菜,キャベツ,きゅうり	775 kcal 41.4 g
11 金	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のお浸し	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 生揚げ,鶏肉	米,油,さとう	たまねぎ,キャベツ ねぎ,こまつな,もやし にんじん	786 kcal 33.2 g
14 月	チャーハン 中華サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,なると,鶏卵 ヨーグルト	米,おおむぎ,ごま油 油,さとう,ごま	しょうが,ににく,たまねぎ にんじん,ねぎ,もやし きゅうり,チングンサイ みかん缶,パイン缶,もも缶	788 kcal 26.8 g
15 火	たけのこごはん 吉野汁 わかさぎのから揚げ かぶの和え物	○ 季節の食材 たけのこ さやえんどう かぶ	牛乳,油揚げ,かつおぶし さばぶし,鶏肉,豆腐,わかさぎ	米,さとう,でん粉 小麦粉,油	たけのこ,にんじん さやえんどう,だいこん ねぎ,こまつな,かぶ,きゅうり	809 kcal 37.0 g
16 水	スパゲッティミートソース カラフルサラダ 果物 (清見オレンジ)	○ 季節の食材 清見オレンジ	牛乳,豚肉,粉チーズ	スパゲッティ,油 小麦粉,さとう	たまねぎ,セロリ,にんじん ピーマン,マッシュルーム パセリ,キャベツ,もやし きゅうり,パプリカ とうもろこし,清見オレンジ	800 kcal 33.7 g
17 木	ごはん(半つき) みそ汁 擬製豆腐 もやしと青菜のごま和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 油揚げ,鶏ひき肉,豆腐,鶏卵	半つき米,油,さとう,ごま	たまねぎ,キャベツ,こまつな にんじん,干しいたけ,ねぎ しょうが,もやし ほうれんそう	766 kcal 35.8 g
18 金	ハニートースト コーンチャウダー ツナサラダ	○ 季節の食材 パセリ	牛乳,ベーコン,鶏肉 生クリーム,ツナ	食パン,バター,はちみつ さとう,油,じゃがいも 小麦粉	たまねぎ,にんじん とうもろこし,パセリ キャベツ,きゅうり,レモン	797 kcal 28.0 g
21 月	麦ご飯 沢煮椀 いかのかりんと揚げ 生姜和え	○	牛乳,かつおぶし さばぶし,豚肉,いか	米,おおむぎ でん粉,油,さとう	干しいたけ,たけのこ にんじん,だいこん もやし,ねぎ,こまつな しょうが,キャベツ,きゅうり	761 kcal 34.8 g
22 火	ウインナードック レンズ豆のスープ ほうれん草とコーンのサラダ	○	牛乳,フランクフルト チーズ,鶏肉,レンズ豆	コッペパン,バター,油	ににく,にんじん,たまねぎ キャベツ,さやいんげん もやし,ほうれんそう とうもろこし	795 kcal 34.2 g
23 水	親子丼 大根の和風サラダ 果物 (りんご)	○ 季節の食材 みつば	牛乳,鶏肉,鶏卵	米,さとう,でん粉,油,ごま油	たまねぎ,こんにゃく にんじん,みつば,だいこん きゅうり,りんご	787 kcal 30.1 g
24 木	わかめご飯 五目煮 野菜の辛子和え	○	牛乳,わかめ,豚肉,生揚げ	米,油,じゃがいも,さとう	ga	793 kcal 33.1 g
25 金	あんかけ焼きそば 野菜とハムの中華サラダ 果物 (美生柑)	○	牛乳,豚肉,うずら卵 いか,えび,ハム	中華めん,油 でん粉,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ たけのこ,もやし,干しいたけ グリンピース,白菜 きゅうり,美生柑	807 kcal 39.6 g
28 月	胚芽パン 野菜ときのこのスープ 鶏肉のスパイス揚げ マセドアンサラダ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,ベーコン	胚芽パン,油,でん粉 小麦粉,じゃがいも,さとう	ににく,しょうが たまねぎ,にんじん 白菜,しめじ,きゅうり とうもろこし	781 kcal 34.6 g
30 水	ごはん かきたま汁 魚の西京焼き 白菜の和え物 煮豆 (うずら豆)	○ 季節の食材 わかめ	牛乳,かつおぶし,さばぶし わかめ,豆腐,鶏卵 さわら,うずら豆	米,でん粉,油,さとう	ねぎ,にんじん,こまつな しょうが,きゅうり,白菜	784 kcal 38.4 g

今月の栄養価 エネルギー 792kcal たんぱく質 33.7g (基準27.0~41.5g)

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。