

4月献立表

令和8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	1食分 - たんぱく質
8 水	カレーライス マカロニサラダ 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,マカロニ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,福神漬,キャベツ きゅうり,りんごジュース	872 kcal 25.1 g
9 木	ミルクパン 白身魚のフライ たまご入り野菜スープ こんにゃくサラダ	○	牛乳,ホキ,鶏卵,鶏肉	ミルクパン,小麦粉,でん粉 パン粉,油,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,白菜 こんにゃく,きゅうり,もやし	767 kcal 41.9 g
10 金	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜ともやしの和え物	○	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	788 kcal 33.4 g
13 月	豚玉丼 大根の和風サラダ 果物 (清見オレンジ)	○	牛乳,豚肉,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,グリーンピース だいこん,きゅうり 清見オレンジ	784 kcal 31.0 g
14 火	セサミトースト コーンチャウダー ツナサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉 生クリーム,ツナ	食パン,バター,さとう ごま油,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	794 kcal 29.0 g
15 水	麦ご飯 根菜汁 さわらの西京焼き 野菜のおひたし 煮豆	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,油揚げ,豆腐,さわら うすら豆	米,おおむぎ,油,さとう	にんじん,だいこん,ねぎ こまつな,しょうが チンゲンサイ,もやし	797 kcal 39.0 g
16 木	あんかけ焼きそば 辣白菜 (ラーバ-ツァイ) 牛乳かん	○	牛乳,豚肉,うすら卵 いか,えび,粉寒天	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,きくらげ グリーンピース,白菜,しょうが みかん缶	801 kcal 35.7 g
17 金	ごはん(半つき) みそ汁 たまご焼き 野菜のごま和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 油揚げ,鶏肉,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,みつば,もやし ほうれんそう	778 kcal 34.9 g
20 月	胚芽パン 豆乳スープ 鶏肉の香草焼き 角切りポテトサラダ	○	牛乳,豚肉,豆乳 鶏肉,ベーコン	胚芽パン,油,オリーブ油 じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,白菜,しめじ,きゅうり	760 kcal 37.8 g
21 火	ごはん 吉野汁 いかのかりんと揚げ 野菜の辛子和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,油揚げ,豆腐,いか	米,でん粉,油,さとう	にんじん,だいこん,ねぎ こまつな,しょうが,もやし	762 kcal 37.1 g
22 水	中華おこわ 肉団子入りスープ 白菜の中華サラダ	○	牛乳,豚肉,鶏肉 豆腐,鶏卵,ハム	もち米,米,ごま油 さとう,でん粉	ねぎ,干しいたけ,たけのこ にんじん,白菜,しょうが こまつな,きゅうり	771 kcal 33.2 g
23 木	ゆかりごはん 五目煮 しめじと野菜の和え物	○	牛乳,鶏肉,生揚げ,うすら卵	米,油,じゃがいも,さとう	ごぼう,こんにゃく,にんじん たまねぎ,いんげん ほうれんそう,もやし,しめじ	801 kcal 32.2 g
24 金	スパゲッティミートソース ほうれん草とコーンのサラダ 果物 (りんご)	○	牛乳,豚肉,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉	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,もやし,ほうれんそう とうもろこし,りんご	760 kcal 31.7 g
27 月	たけのこごはん みそ汁 わかさぎの天ぷら 野菜の甘酢和え	○	牛乳,油揚げ,かつおぶし さばぶし,豆腐,わかさぎ 鶏卵	米,さとう,小麦粉,油	たけのこ,にんじん,こまつな さやえんどう,たまねぎ,もやし だいこん,きゅうり	764 kcal 34.9 g
28 火	ウインナードック レンズ豆のスープ ごまサラダ	○	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 ごま油,さとう,ごま	にんにく,にんじん,たまねぎ キャベツ,さやいんげん もやし,きゅうり,チンゲンサイ	782 kcal 33.4 g
30 木	ごはん かきたま汁 焼き鮭の香味だれ 野菜のおかか和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし わかめ,豆腐,鶏卵,鮭	米,でん粉,さとう	ねぎ,にんじん,こまつな レモン,しょうが 白菜,きゅうり	762 kcal 43.3 g

今月の栄養価 エネルギー 784kcal たんぱく質 34.6g (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。