



4月



献立表



令和5年度
南砺市立城端中学校



日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						
					赤 (血や筋肉になる)		黄 (体温や力になる)		緑 (体の調子を整える)		
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂肪	ビタミンA	ビタミンC	
6	木	進級お祝い献立	ごはん 牛乳 いちごのお祝いケーキ	えびフライ 昆布漬け 紅白すまし汁	えび かまぼこ 卵	牛乳 刻み昆布 わかめ クリーム	ごはん パン粉 小麦粉 煮込みもち	油 ごま	にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ	ねぎ いちご
7	金		コッペパン 牛乳 いちごのお祝いデザート	肉団子 チンゲンサイソテー 野菜スープ	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳	コッペパン	油	チンゲンサイ にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし	キャベツ 大根 しめじ いちご
10	月	入学お祝い献立	赤飯 牛乳	キャベツメンチカツ 三色ひたし 紅白すまし汁	小豆 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	ごはん もち米 花麩	油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのき	ねぎ
11	火		ごはん 牛乳	千草焼き はりはり漬け 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 昆布	ごはん でんぷん じゃがいも	ごま 	にんじん ほうれん草 小松菜 いんげん	玉ねぎ キャベツ 切り干し大根	
12	水	なんと サンキューデー	五箇山豆腐のカレーライス 牛乳 いちご	なんとウインナー 海藻サラダ	豚肉 五箇山豆腐 なんとウインナー	牛乳 海藻ミックス	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま	にんじん トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ	グリーンピース キャベツ コーン いちご
13	木		ごはん 牛乳	いわしの梅煮 茎わかめの金平 味噌汁	いわし 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	ごはん さつまいも	ごま油 ごま	にんじん いんげん	梅 ごぼう 白菜	ねぎ 生姜
14	金		はちみつパン 牛乳 ヨーグルト	チキンナゲット 豆豆マリネ トマトスープ	鶏肉 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	はちみつパン じゃがいも	オリーブオイル	赤パプリカ にんじん トマト パセリ	にんにく 生姜 枝豆 コーン	玉ねぎ レモン キャベツ
16	日		ごはん 牛乳	豚肉のマスタード焼き さつまいもとりんごのサラダ きのこのみぞれ汁	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ごはん さつまいも	マヨネーズ	ブロッコリー にんじん	りんご ごぼう 大根	しめじ えのき なめこ ねぎ
18	火	なんと食育デー (福島県)	ごはん 牛乳 ももゼリー	魚のみそ焼き きゅうりの酢の物 こづゆ	赤魚 味噌 鶏肉 ほたて貝柱	牛乳	ごはん 里芋 白玉麩	ごま 	にんじん 絹さや	生姜 きゅうり もやし	きくらげ もも
19	水		ごはん 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ キャベツのアーモンドあえ 豚汁	ししゃも 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 青のり	ごはん 天ぷら粉 じゃがいも	油 アーモンド	にんじん	もやし キャベツ 大根	ごぼう ねぎ
20	木		ごはん 牛乳	中華風照り焼きチキン コーンとえ ごまキムチスープ	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	ごはん	ごま油 油 練りごま	にんじん にら	コーン キャベツ たけのこ きゅうり にんにく しいたけ 生姜 もやし 白菜キムチ	
21	金		米粉パン 牛乳	かぼちゃとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ 野菜と豚肉のシチュー	卵 ベーコン 豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	米粉パン じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま	かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	
24	月		ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ごはん 片栗粉 じゃがいも	油 マヨネーズ バター	ブロッコリー にんじん 小松菜	生姜 にんにく りんご	玉ねぎ しめじ コーン
25	火		麻婆丼 牛乳	しゅうまい もやしのナムル	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	ごはん でんぷん 小麦粉	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	玉ねぎ グリーンピース もやし
26	水		ごはん 牛乳	ポーカツ ビーンズサラダ 味噌汁	豚肉 ミックスビーンズ 豆腐 味噌	牛乳	ごはん 天ぷら粉 パン粉 里芋	ごま油	トマト ブロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ レモン 大根	
27	木		ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 青菜のコーンあえ 鶏肉と野菜の旨煮	豆腐 大豆 味噌 厚揚げ 鶏肉	牛乳	ごはん でんぷん じゃがいも	ごま	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たけのこ	しいたけ グリーンピース
28	金		黒糖パン 牛乳	ケチャップハンバーグ 花野菜サラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	黒糖パン	油	トマト ブロッコリー ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	カリフラワー きゅうり しいたけ

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

