



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 | ポークカツ 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。

