

4月給食献立表



明和町教育委員会
明和中学校 明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂	
10 木	シュガートースト 牛乳	ポークビーンズ ツナマヨサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 マーガリン	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	食パン グラニュー糖 じゃが芋 三温糖	油 ノンエッグマ ヨネース	706 kcal 28.5 g
新1年生☆入学おめでとうございます！小学校に比べると、全体的に量が多くなりますが、中学生の必要量を知って、しっかりと食べよう！									
11 金	麦入りごはん 牛乳	ひじきそぼろ のっぺい汁 桜もち	豚肉 豆腐 炒り卵	牛乳 ひじき	人参 枝豆	しょうが 大根 ごぼう 白ネギ	米 麦 里芋 桜もち 三温糖 かたくり粉	油	817 kcal 29.8 g
14 月	麦入りごはん 牛乳	八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 イカ うすら卵 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	787 kcal 33.8 g
15 火	麦入りごはん 牛乳	イワシのカレー揚げ たけのこ厚揚げの吹き寄せ いんげんのおかか和え いろいろやさしいふりかけ	イワシ 豚肉 厚揚げ	牛乳 かつお節	人参 さやいんげん ふりかけ	玉ねぎ しょうが たけのこ 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	753 kcal 35.3 g
16 水	チキンライス 牛乳	大豆サラダ コンソメスープ 型抜きチーズ（いちご）	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 三温糖 じゃが芋	油	772 kcal 29.4 g
17 木	揚げパン 牛乳	ワンタンスープ かんきつ風味のサラダ	きな粉 厚揚げ 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン ぶどう糖 ワンタン皮	油 ドレッシング ごま油	766 kcal 29.3 g
18 金	麦入りごはん 牛乳	サバのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしのごま和え	サバ 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 グリーンピース 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 もやし	米 麦 三温糖 じゃが芋	ごま	740 kcal 33.2 g
三重県産の新玉ねぎと春キャベツを使用しています。春キャベツは葉の巻き方がふんわりとしていて、甘みが強いのが特徴です。									
21 月	麦入りごはん 牛乳	チキンカレー ひじきのサラダ	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 麦 三温糖 じゃが芋	油 カレールウ	765 kcal 28.4 g
22 火	麦入りごはん 牛乳	アジの南蛮漬け 厚揚げの卵とじ	アジ 卵 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	油	777 kcal 35.9 g
23 水	麦入りごはん 牛乳	ビビンバ 卵スープ ファイバーヨーグルト	牛肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし	米 麦 三温糖	油 ごま ごま油	730 kcal 29.6 g
24 木	バーガーパン 牛乳	ハンバーグトマトソース サンド用キャベツ 豆乳コーンポタージュ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく	パン 三温糖 じゃが芋 パン粉 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネース ホワイトソース	780 kcal 30.6 g
旬のたけのこを食べよう！たけのこは、腸内環境を整える「食物繊維」や高血圧やむくみ予防に欠かせない「カリウム」が多く含まれています。									
25 金	たけのこ入り 味ごはん 牛乳	白身フライ わかめの白みそ汁 おかかマヨ和え	タラ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 麦 三温糖 パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネース	779 kcal 34.3 g
28 月	麦入りごはん 牛乳	チキンアドボ かみかみサラダ	鶏肉 大豆 うすら卵 さきいか	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま ノンエッグマ ヨネース	778 kcal 29.3 g
30 水	麦入りごはん 牛乳	イカのレモン風味 豚汁 小松菜ともやしの磯和え	イカ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ レモン 大根 ごぼう 白ねぎ もやし	米 麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	油	724 kcal 31.8 g

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。
※ 1年生は、4月11日から給食が始まります。

