

令和3年
4月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
7	水	わかめ麦ご飯		豚肉のから揚げ コールスローサラダ 白菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 白菜 パセリ	わかめ麦ご飯 でんぷん 米粉 油 オリーブ油 三温糖
8	木	ミルクロール		セルフタンドリーチキンサンド ごぼうサラダ チンゲンサイのクリームスープ お祝いゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 生クリーム	しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	ミルクロール 三温糖 ごま ドレッシング 油 じゃがいも 米 粉 バター いちごゼリー
9	金	白飯		ぶりの揚げからめ れんこんの磯きんぴら さつま汁	牛乳 がんご ひじき さつま揚げ 木綿豆腐 うす揚げ みそ	しょうが にんじん れんこん 枝 豆 大根 小松菜	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油 さつまいも
12	月	白飯		鮭の塩こうじ焼き 鶏肉と大豆の五目煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 鮭 鶏肉 大豆 うす揚げ わかめ みそ	しょうが にんじん ごぼう 玉ね ぎ キャベツ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 じゃがいも
13	火	すし飯		牛肉とたけのこのぼらすし ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁 いちごクレープ	牛乳 牛肉 ツナ 絹豆腐 かし こ	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ 枝豆 ブロッコリー きゅうり えのきたけ 小松菜 ねぎ	すし飯 油 三温糖 ごま ドレッシング いちごクレープ
14	水	白飯		ハンバーグの玉ねぎソース ゆかり和え 鶏肉と野菜のうま煮	牛乳 鶏肉ハンバーグ 鶏肉 厚揚 げ 昆布	にんにく 玉ねぎ 白菜 にんじん きゅうり しそ しょうが 大根 たけのこ	白飯 油 三温糖 バター でんぷん 里いも
15	木	キャロットパン		チキンカツ あざりと菜の花のトマトスパゲティ かぶのスープ	牛乳 チキンカツ あざり ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん 菜の 花 かぶ キャベツ しめじ かぶの葉	キャロットパン 油 オリーブ油 三温糖 スパゲティ
16	金	白飯		大豆と小魚のごまからめ みつばと高野豆腐の卵とし きよみオレンジ	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 卵	にんじん 玉ねぎ ごぼう みつば きよみオレンジ	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ
19	月	白飯		しそひじき佃煮 はたはたの唐揚げ 春キャベツとハムのレモンサラダ めった汁	牛乳 しそひじき佃煮 はたはた唐揚げ ハム 鶏肉 うす揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ ごぼう ねぎ	白飯 油 三温糖 オリーブ油 さつまいも
20	火	麦飯		ビーフカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ
21	水	白飯		ホイコーロー ミニトマト コーンかき卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵	しょうが にんにく 干しいた け にんじん キャベツ ビーマン ミニトマト えのきたけ コーン チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油
22	木	胚芽パンズ		セルフフィッシュバーガー ウスターソース1食用 青菜のソテー 押し麦のミネストローネ	牛乳 ホキ 大豆 ウインナー	にんじん ほうれん草 キャベツ にんにく 玉ねぎ パセリ	胚芽パンズ 天ぷら粉 パン粉 油 オリーブ油 押し麦 じゃがいも 三温糖
23	金	白飯		春巻き 切干大根のかみかみ和え マーボー豆腐	牛乳 春巻き くさわかめ 牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	切干大根 にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん
26	月	白飯		さばのごま照り焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 さば 木綿豆腐 うす揚げ みそ	しょうが きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ なめこ ねぎ	白飯 ごま じゃがいも マヨネー ズ
27	火	さくら飯 (大麦入り)		たけのご飯 キャベツのさっぱり漬け 豚肉のすき焼き煮	牛乳 鶏肉 うす揚げ 塩昆布 豚肉 焼き豆腐	生たけのこ にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり かぶ えのきたけ 白菜 ねぎ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 ごま
28	水	白飯		鶏肉の甘酢あん チンゲンサイのガーリック炒め ならワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	にんにく 玉ねぎ にんじん コー ン チンゲンサイ もやし なら	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ オリーブ油 ワンタン
30	金	白飯		だし巻き卵 磯香和え ごまみそうどん ヨーグルト	牛乳 だし巻き卵 のり 豚肉 うす揚げ みそ ヨーグルト	小松菜 白菜 にんじん 玉ねぎ 大根 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 米粉うどん ごま



今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。給食に関して何か気になることや疑問に思われることがありましたら、給食センターまでご連絡下さい。よろしくお願ひします。

