

令和4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	木	バターロール		たらのピリ辛ソース キャベツのソテー コーンクラムチャウダー	牛乳 たら ベーコン あさり 生クリーム	しょうが にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ コーン パセリ	バターロール でんぷん 米粉 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも バター
8	金	すし飯		牛肉のばらすし 花見だんご汁 いちご <b>入学お祝いメニュー</b>	牛乳 牛肉 うす揚げ 高野豆腐 鶏 肉	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 枝豆 大根 小松菜 みつば いちご	すし飯 油 三温糖 ごま 煮込みもち 花ひ
11	月	白飯		焼きギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぷん
12	火	玄米ゆかりご飯		大豆と小魚のごまからめ 新じゃがの卵とじ きよみオレンジ	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 卵	にんじん 玉ねぎ ごぼう みつば きよみオレンジ	玄米ゆかりご飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも
13	水	チキン ケチャップライス		チキントマトライス 豆腐のナゲット わかめのスープ いちごクレープ	牛乳 鶏肉 豆腐のナゲット 糸かまぼこ わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン 赤ピーマン ピーマン トマト キャベツ	チキンケチャップライス オリーブ油 油 いちごクレープ
14	木	ミルクロール		鶏肉のたつた揚げ ごぼうのマヨネーズサラダ かぶのスープ スライスチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん コーン かぶ キャベツ えのきたけ かぶの葉	ミルクロール でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま マヨネーズ
15	金	白飯		さばのくわ焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 ひじき さつま揚げ うす揚げ みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 三温糖 水あめ でんぷん 油 ごま油 ごま じゃがいも
18	月	白飯		ホイコーロー あさりの五目スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あさり 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 ごま
19	火	麦飯		ポークカレーライス フルーツフルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ 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 マスカットゼリー
20	水	白飯		きびなごのカリカリフライ たくあん和え 江戸っ子煮	牛乳 きびなごフライ 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	キャベツ たくあん にんじん たけのこ	白飯 油 ごま 三温糖
21	木	キャロットパン		豚肉のマスタード焼き ツナとスナップエンドウのサラダ 押し麦のミネストローネ	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	にんにく にんじん スナップエンドウ キャベツ 玉ねぎ フルーツチャツネ トマト	キャロットパン 三温糖 オリーブ油 押し麦 じゃがいも
22	金	白飯		鮭のごま衣揚げ 小松菜のおひたし かきたまみそ汁	牛乳 鮭 うす揚げ 絹豆腐 卵 みそ	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	白飯 ごま でんぷん 米粉 油 三温糖
25	月	白飯		いか天のねぎソース くきわかめの中華和え 春雨スープ	牛乳 いか天ぷら くきわかめ 豚肉	ねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 水あめ でんぷん ごま油 ごま 春雨
26	火	麦飯		採れたてたけのこの牛丼 めった汁 ヨーグルト風ムース	牛乳 牛肉 かまぼこ 鶏肉 みそ	生たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜	麦飯 三温糖 でんぷん 里いも ヨーグルト風ムース
27	水	白飯		わかめとちりめんのふりかけ だし巻き卵 れんこんとハムのごまドレ いなりうどん	牛乳 わかめとちりめんのふりかけ だし巻き卵 ハム 鶏肉 うす揚げ	れんこん にんじん コーン 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ドレッシング 米粉うどん
28	木	胚芽パンズ		タンドリーチキン キャベツのレモンサラダ さつまいものシチュー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 白いんげん豆 生クリーム	しょうが にんにく パプリカ キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ パセリ	胚芽パンズ 三温糖 オリーブ油 さつまいも 米粉 バター



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。よろしくお願いいたします。

