

4月

## 3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
8	月	牛乳 白飯 鶏肉のたつた揚げ 小松菜と ツナのサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 まぐる油漬け 厚揚げ わかめ みそ	白飯 米粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 小松菜 にんじん コーン たまねぎ ねぎ
9	火	牛乳 ちらしずし さばのくわ焼き ごまドレサラダ すまし汁	牛乳 卵焼き のり さば 絹豆腐 あられふかし	五目ずし 片栗粉 米粉 油 砂糖 ドレッシング	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ほうれん草 たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ
10	水	牛乳 白飯 ウィンナー スパゲティマトソース 野菜スープ ふりかけ	牛乳 ウィンナー 牛肉 豚肉 大豆 ふりかけ	白飯 油 砂糖 スパゲティ	にんにく たまねぎ 大根 にんじん 白菜 コーン
11	木	牛乳 白飯 豆腐ハンバーグ 菜の花の磯香和え 肉じゃが	牛乳 豆腐ハンバーグ のり 牛肉	白飯 砂糖 油 じゃがいも	菜の花 白菜 にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく
12	金	牛乳 ハッシュドポーク グリーンサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 レンズ豆 ハヤシルウ 生クリーム ドレッシング お祝いいちごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり
15	月	牛乳 白飯 春キャベツの回鍋肉 ミニマト ト 五目スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト	白飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	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 ミニマト たまねぎ もやし ねぎ 小松菜
16	火	牛乳 ゆかりご飯 鮭のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀	牛乳 鮭 みそ ひじき さつま揚げ 豚肉	玄米ゆかりご飯 砂糖 油 ごま油 ごま	ねぎ にんじん こんにゃく いんげん ごぼう 大根 たけのこ しいたけ みつば
17	水	牛乳 わかめ麦ご飯 ミートボール ごぼうサラダ キャベツのクリームスープ	牛乳 鶏豚肉団子 ベーコン	わかめ麦飯 砂糖 ドレッシング じゃがいも 白いんげん豆 油 バター 小麦粉 生クリーム	ごぼう きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ バター 小麦粉 生クリーム
18	木	牛乳 白飯 フライドチキン ハムサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 ハム 木綿豆腐 みそ	白飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ
19	金	牛乳 白飯 大豆と小魚のご まからめ カレーうどん オレンジ しそひじき佃煮	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 薄揚げ しそひじき佃煮	白飯 片栗粉 油 ごま 砂糖 米粉うどん パーメントフレーク	たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ
22	月	牛乳 白飯 ぎょうざ 中華和え 麻婆豆腐	牛乳 ぎょうざ 豚肉 木綿豆腐 大豆	白飯 砂糖 ごま油 ごま 油 片栗粉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ
23	火	牛乳 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	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 パナナ
24	水	牛乳 白飯 メンチカツ 海藻サラダ スープ煮	牛乳 豚メンチカツ 海藻ミックス 鶏肉	白飯 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん 大根 しめじ
25	木	牛乳 白飯 赤魚のかば焼き 即席漬け すきやき煮	牛乳 赤魚 塩昆布 豚肉 焼き豆腐	白飯 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま 車麩	しょうが 白菜 きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく えのきたけ ねぎ
26	金	牛乳 たけのこそぼろ丼 ひじきサラダ 春かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき まぐる油漬け 厚揚げ みそ	麦飯 油 砂糖 ドレッシング	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん むき枝豆 キャベツ きゅうり かぶ えのきたけ