



# 4月分 予定献立表



植木共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価	有無			
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの	中学校	鹿南	五霊	植木北	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				エネルギー (k cal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				たんぱく質 (g)
11 月	麦ごはん					米・麦	729	×	×	○	
	牛乳		牛乳								
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖					油
	ごま酢あえ			チンゲン菜・人参	キャベツ・もやし	砂糖					ごま・ごま油
13 水	ごはん					米	798	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	きびなご天ぷら	きびなご天ぷら				油					
	たけのこのみそ炒め	厚揚げ・豚肉・みそ		人参	たけのこ	こんにゃく・砂糖					ごま・油
14 木	けんちん汁	鶏肉・豆腐	いりこ (出し)	人参・ねぎ	ごぼう・生姜	じゃが芋	油				
	まるパン					パン	778	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	ホキフライ	ホキフライ				油					
ツナサラダ	ツナ			大根・きゅうり	砂糖	油					34.8
15 金	春キャベツのクリームスープ	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参	キャベツ・玉ねぎ・コーン	じゃが芋	油				
	麦ごはん	<b>てっちゃんデー</b>				米・麦	767	○	○	○	
	牛乳			牛乳							
	マーボー豆腐	豚肉・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・玉ねぎ	砂糖・でんぷん					ごま油・油
ナムル			にら	もやし	砂糖	ごま・ごま油					31.5
18 月	ボークカレー	豚肉・レバー		人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	油	796	○	○	
	牛乳		牛乳								
	ビーンズサラダ	ハム・大豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	油				
	ムース					ムース					25.1
19 火	ミルクパン	<b>ひごまるデー : キャベツ</b>				パン	835	○	○	○	
	牛乳			牛乳							
	スパゲティナポリタン	豚肉		人参・トマト・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しめじ	スパゲッティ					油
	春キャベツのマスタードサラダ	ベーコン			キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖					油
20 水	いりこアーモンド		いりこ			砂糖	アーモンド				
	ごはん					米	790	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	塩さば	さば									
新玉ねぎのあえ物	チキンフレーク			玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま					36.4
21 木	かきたま汁	卵・かまぼこ・かつお節 (出し)	昆布 (だし)	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん					
	丸パン	<b>カルちゃんデー</b>				パン	743	○	○	○	
	牛乳			牛乳							
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋					油
人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油					33.4
22 金	きなこビーンズ	大豆・きな粉				黒糖・でんぷん					
	麦ごはん					米・麦	769	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	魚のかば焼き	ホキ			生姜	小麦粉 でんぷん・砂糖					油
ひじきあえ		ひじき	人参	もやし・キャベツ・コーン	砂糖	ごま・油					32.6
25 月	たまねぎのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこ・いりこ (出し)	小松菜	玉ねぎ・えのきたけ						
	麦ごはん					米・麦	725	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	新じゃがのそぼろ煮	豚肉・大豆・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖					油
ゆかりあえ			ゆかり	もやし・キャベツ	砂糖						26.4
26 火	ココアパン					パン	742	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	キスフライ	キスフライ				油					
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋					ノンエッグマヨネーズ
27 水	卵スープ	卵・鶏肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・きくらげ	でんぷん	油・ごま油				
	豚キャベツ丼	豚肉		人参	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	米・砂糖・でんぷん	油	772	○	○	
	牛乳		牛乳								
	ごまネーズ和え			チンゲン菜・人参	もやし		ごま・ノンエッグマヨネーズ				
高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	わかめ・いりこ・いりこ (出し)	ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ			30.3				
28 木	春雨スープ	豚肉		チンゲン菜・人参	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ	春雨	油				
	ミルクパン					パン	778	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	レバーと魚の揚げがらめ	鶏レバー・ホキ				でんぷん・小麦粉・砂糖					油
ごぼうサラダ			人参	ごぼう・もやし・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま					36.5

※ 都合により、献立が変更する場合があります。