



# 4月 献立表



令和4年

金山中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
6	水	 <b>入学式 ・ 始業式</b> 								
7	木	麦ご飯 牛乳 菜の花入りオムレツ 小松菜サラダ 大根のみそ汁	鶏ひき肉 みそ たまご ツナ缶詰 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん なばな こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン果汁 ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	802	32.1
									27.0	2.7
8	金	麦ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 小松菜とコーンのおひたし わかめのすまし汁	鶏もも肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	しょうが もやし とうもろこし	米 麦 片栗粉	油	785	26.8
									27.9	2.6
9	土	《入学・進級祝い献立》 チキンカレーライス 牛乳 ほうれん草の磯あえ お祝いゼリー	鶏もも肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも 米 麦 ゼリー	油	794	25.4
									20.0	2.9
11	月	<b>振替休業日</b>								
12	火	《ごはんを味わう日～和食の献立》 麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 具沢山きんぴら 若竹汁	さばのみそ煮 凍り豆腐 鶏胸肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	ごぼう 干し椎茸 たけのこ	米 砂糖 こんにゃく	ごま 油	744	31.6
									21.4	2.5
13	水	わかめラーメン 牛乳 蒸し餃子 ほうれん草ともやしのナムル	なると 餃子	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	メンマ ねぎ もやし とうもろこし	中華麺 砂糖	ごま油 ごま	677	25.4
									15.8	4.9
14	木	麦ご飯 牛乳 ささみの磯辺フライ コーンあえ 春野菜ポトフ	ささみ ウインナー たまご	牛乳 青のり	にんじん こまつな	もやし とうもろこし キャベツ セロリ ごぼう たまねぎ	米 麦 薄力粉 パン粉	油 ごま油	814	36.6
									23.3	2.4
15	金	焼き肉丼 牛乳 キャベツのレモン醤油あえ 中華スープ いちご	豚もも肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 ねぎ えのき しめじ いちご	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	826	24.6
									28.5	2.3
18	月	麦ご飯 牛乳 干草焼き わかめとツナのあえ物 小松菜とたまねぎのみそ汁	たまご 油揚げ みそ ツナ缶詰	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや 小松菜	たけのこ ねぎ 干し椎茸 キャベツ たまねぎ えのき	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	795	30.3
									27.0	2.7
19	火	麦ご飯 牛乳 鮭の変わりパン粉焼 ポパイサラダ ミネストローネ	さけ 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	米 麦 パン粉 砂糖	油 マヨネーズ	817	34.4
									27.3	2.5
20	水	そばろ丼 牛乳 わかめの酢の物 たけのこと麩のすまし汁	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 えだまめ きゅうり とうもろこし たけのこ	米 麦 砂糖 焼き麩	油	785	32.3
									23.8	2.7
21	木	麦ご飯 牛乳 のりチーズ納豆 五目ひじき 大根とえのきのみそ汁	納豆 鶏ひき肉 大豆 みそ	牛乳 のり チーズ ひじき	にんじん	ごぼう だいこん えのき ねぎ	米 麦 砂糖	油	761	32.4
									20.9	2.6
22	金	麦ご飯 牛乳 キャベツ入りメンチカツ 大根サラダ にら卵汁	鶏ひき肉 大豆 たまご	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり 干し椎茸	米 麦 パン粉 砂糖 薄力粉	油	878	33.9
									26.8	2.2
25	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごまあえ オニオンスープ	鶏もも肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖	ごま	743	28.3
									21.9	2.2
26	火	麦ご飯 牛乳 野菜かき揚げ パンパンジーサラダ 春雨スープ	たまご ささみ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲン菜	たまねぎ きくらげ えだまめ きゅうり 干し椎茸 たけのこ	米 麦 薄力粉 砂糖 春雨	油 ごま油	770	24.0
									19.6	2.3
27	水	けんちんうどん 牛乳 カミカミサラダ ヨーグルト	豚もも肉 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり えだまめ とうもろこし	うどん さといも こんにゃく	油 マヨネーズ ごま油	784	27.2
									30.4	2.9
28	木	麦ご飯 牛乳 たらひのピザ風焼き カントリーサラダ コンソメスープ	たら ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン	マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁 たまねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	716	29.5
									16.8	2.5
29	金	 <b>昭和の日</b> 								

※献立が変更になる場合があります。