



# 4月 献立表



平成 28 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
8	金	○	古代米 魚の西京焼き じゃがいものきんぴら うすくず汁	白身魚切り身 米みそ 大豆 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ もち米 古代米(黒) 砂糖 じゃがいも でん粉 いらごま 油 ごま油	にんじん いんげん れんこん ごぼう 大根 ねぎ	822	33.0
11	月	○	揚げパン マーガリンサンド ポークシチュー くだもの	きな粉 豚角切 生クリーム (豚骨)	コッペパン 黒砂糖食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 マーガリン 油 バター	にんじん トマト にんにく 玉葱 マッシュルーム くだもの	804	27.3
12	火	○	中華丼 アンニン豆腐	豚肉 かまぼこ 粉寒天 調理用乳 (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい みかん缶 パイン缶 もも缶	804	22.4
13	水	○	はいがごはん ジャコふりかけ 鯖の一夜干し 豚汁	さば文化干し 豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐 しらす干し (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 いらごま 油	にんじん ごぼう ねぎ	839	35.6
14	木	○	はいがごはん マーポ-豆腐 焼き春巻き	豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 豚肉 (豚骨)	はいが米 おおむぎ 砂糖 ぐず粉 春雨 でん粉 春巻きの皮 ごま油 油	にら にんじん しょうが 玉葱 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ もやし	808	32.2
15	金	○	ジャンバラヤ くだもの じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウィナー ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 バター 油	にんじん ピーマン 玉葱 ほうれんそう にんにく しょうが マッシュルーム缶 とうもろこし缶 くだもの	802	27.7
18	月	○	はいがごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮	しるさけ 米みそ 豚ひき肉 (豚骨)	はいが米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 ぐず粉 でん粉 バター 油	にんじん さやいんげん 玉葱 もやし キャベツ しょうが	825	33.4
19	火	○	スパゲティミートソース もやしサラダ りんごゼリー	豚ひき肉 大豆 粉チーズ アガー	スパゲティ 砂糖 バター 油 ごま油	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉葱 とうもろこし缶 マッシュルーム缶 キャベツ もやし りんごジュース	834	30.7
20	水	○	ひじきおこわ 厚焼きたまご じゃがいもと野菜の炒り煮	鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 たまご ひじき (削り節)	こめ おおむぎ もち米 突こんにゃく 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん いんげん 干し椎茸 グリーンピース 玉葱 ごぼう	816	30.7
21	木	○	カレーライス 大根サラダ くだもの	豚肉 生クリーム (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご 大根 きゅうり キャベツ くだもの	821	20.1
22	金	○	はいがごはん むろのさんが焼き 切り干し大根の含め煮 さつま汁	むろあじミンチ すけとうたら 米みそ たまご 油揚げ 鶏肉 麦みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく 油	こねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく 大根 切り干しだいこん ごぼう	807	34.1
25	月	○	かき揚げ丼 大根のみそ汁	いか たまご 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 でん粉 油	にんじん 玉葱 ねぎ 大根 キャベツ	818	27.9
26	火	○	はいがごはん 鮭の照り焼き 磯煮 のっぺい汁 パインゼリー	鮭切り身 さつま揚げ 豚肉 油揚げ ひじき アガー (昆布・削り節)	はいが米 おおむぎ 氷砂糖 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉 砂糖 油	にんじん しょうが 大根 ねぎ パインジュース	820	36.0
27	水	○	エッグトーストパーガー ミネストローネ くだもの	たまご ベーコン 鶏肉 いんげんまめ (とりがら・豚骨)	丸パン 砂糖 じゃがいも シエルマカロニ マヨネーズ 油 バター	にんじん トマト ピーマン パセリ 玉葱 セロリー にんにく キャベツ くだもの	798	28.7
28	木	○	はいがごはん 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ 沢煮椀	白身魚切り身 米みそ 豚肉 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油	にんじん みつば 玉葱 きゅうり キャベツ もやし ごぼう 干し椎茸 たけのこ缶	799	30.0

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A µg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	814	30.0	22.7	357	3.3	296	0.55	0.63	36	7.0	3.7
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

## 献立から

8日(金) お祝いに黒米を炊きます。古代米には黒米と赤米がありますが黒米はもちもちとした食感です。

22日(金) ムロアジのさんが焼きは、八丈島から送っていただいたムロアジとすけとうたらのですり身を合わせて焼いたものです。  
「味噌」味がよく合います。

☆献立やアレルギーなど、心配なことは遠慮せずご相談ください。