



# 4月 給食献立表



今月の目標・・・給食の決まりを守ろう

西条市立西条東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
11	金		ご飯					米			
			若鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			即席漬	かつお節		こまつな	キャベツ たくあん		ごま	しょうゆ	
			沢煮焼	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし			塩 しょうゆ 酒 削り節	
			お祝いクレープ						お祝いクレープ		
14	月		ご飯					米			
			さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが			みりん 酒 しょうゆ	
			絹さやのたまごとじ	たまご		さやえんどう	玉ねぎ 切干大根	さとう		しょうゆ	
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん	
15	火		コッペパン					パン			
			春キャベツのメンチカツ	牛肉 豚肉 たまご 大豆ミート	ひじき		春キャベツ	さとう 小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	
			ポイルブロッコリー			ブロッコリー				塩	
			野菜スープ	豚肉		にんじん パセリ さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
			小袋ウスターソース							ソース	
16	水		ご飯					米			
			豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	さとう	油	酒 しょうゆ みりん	
			わかめとツナのおえもの	ツナ	わかめ		キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ	
			けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう	さといも (こんにゃく)	油	しょうゆ 塩 煮干し	
			ひじきのり佃煮		ひじきのり佃煮						
17	木		お楽しみパン					パン	ホイップクリーム		
			ホキのパン粉焼き	ホキ		パセリ		パン粉	バター	塩 こしょう	
			もやしソテー			にんじん ほうれん草	もやし コーン		油	塩 こしょう	
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
18	金		カレーライス(麦ご飯)					米 麦			
			カレーライス(レウ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース	
			オムレツ	たまご ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ	さとう		塩 こしょう しょうゆ	
			コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コールスロード レッシング		
22	火		コッペパン					パン			
			ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		塩 こしょう マスタード しょうゆ	
			カラフルソテー			赤パプリカ ピーマン	キャベツ コーン		油	塩 こしょう	
			豆乳チャウダー	ベーコン あさり 豆乳		にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ	じゃがいも	油	ホワイトルウ 塩 こしょう 鶏だし	
			パテチョコ							パテチョコ	
23	水		ご飯					米			
			鶏肉とポテトの レモン風味	鶏肉			しょうが レモン	小麦粉 かたくり粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ	
			こまつなのソテー			こまつな	もやし コーン		油	塩 こしょう	
			春キャベツのスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	春キャベツ 玉ねぎ きくらげ			しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
24	木		キャロットパン					キャロットパン			
			あじのガーリック パン粉焼き	あじ		パセリ	にんにく	パン粉	バター	塩 こしょう	
			グリーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	油	酢 塩 こしょう	
			ポークビーンズ	大豆 ベーコン		にんじん さやいんげん	玉ねぎ トマトピューレ	じゃがいも さとう	油	ケチャップ 塩 こしょう ソース	
25	金		ご飯					米			
			切干大根入りハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆ミート たまご	牛乳		切干大根 玉ねぎ	パン粉		塩 こしょう ケチャップ ソース	
			粉ふきいものおかかあえ	かつお節				じゃがいも さとう		しょうゆ	
			豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ			煮干し	

