



# 令和4年度 4月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
8	金	ナポリタン ★入学式★始業式★前半給食★ 野菜炒め ポトフ	牛乳 ウィナー	パスタ オリーブ油 油 ジャガイモ	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ もやし セロリ	745	26.5	24.7
11	月	チキン カレー ★対面式★ コーンサラダ 春野菜スープ お祝いデザート	牛乳 鶏肉	精白米 ジャガイモ 油 こんにゃく 三温糖 薄力粉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン アスパラガス	976	24.2	34.5
12	火	ご飯 玉子焼き 筑前煮 鶏つみれ鍋 手作りカフェオレ蒸しパン	牛乳 玉子焼き 卵 鶏肉 ミートボール 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 油 こんにゃく 三温糖 薄力粉	人参 ごぼう 蓮根 しいたけ いんげん ねぎ いら もやし みつば	980	36.1	31.2
13	水	たけのこ ご飯 松風焼き ほうれん草ともやしのおひたし けんちん汁	牛乳 卵 みそ 豚肉 豆腐	精白米 パン粉 白ごま 三温糖 油	たけのこ 人参 ごぼう しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし 大根	853	39.1	25.5
14	木	ご飯 蒸しさくらシュウマイ 切り干し大根のソース炒め シーフード春雨スープ	牛乳 しゅうまい ハム えび かにかま	精白米 油 春雨 ごま油	切り干し大根 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ 白菜 きくらげ	823	30.8	20.9
15	金	春色 クリーム パスタ じゃがバター コンソメスープ	牛乳 ベーコン えび あさり	パスタ オリーブ油 バター ジャガイモ	玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラガス コーン ほうれん草	763	28.0	25.6
18	月	ご飯 ★かみかみ献立★ 鶏の唐揚げ 五目豆 もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 みそ	精白米 でん粉 油 こんにゃく 三温糖	ごぼう 蓮根 人参 もやし いんげん	939	35.7	32.2
19	火	ご飯 ★食育の日★ 仙台あおば餃子 ささかま入りおひたし そうめん汁	牛乳 餃子 ささかま	精白米 油 三温糖 そうめん	人参 小松菜 もやし しいたけ ねぎ	777	22.9	19.0
20	水	ご飯 ★みやぎ水産の日★ 鮭の塩焼き 磯香和え はっと汁	牛乳 鮭 焼きのり 鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 薄力粉 しらたき	もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	822	37.8	18.6
21	木	石焼き ピビンバ 風 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐	精白米 ごま油 しらたき 三温糖 白ごま	ほうれん草 人参 もやし 切り干し大根 きゅうり ねぎ	722	30.5	18.8
22	金	春野菜の 塩味パスタ ひよこ豆のソテー トマトと玉子のスープ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 卵 ハム	パスタ オリーブ油 バター	玉ねぎ キャベツ アスパラガス たけのこ 山菜ミックス コーン いんげん 赤ピーマン トマト	735	27.9	29.0
25	月	海苔 ご飯 豆腐ハンバーグ(甘酢あん) がんもの煮物 野菜のすまし汁	牛乳 焼きのり 豆腐ハンバーグ わかめ がんも 豚肉 豆腐	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 油	大根 人参 グリーンピース もやし ねぎ	823	27.1	22.9
26	火	ご飯 鶏肉のパン粉焼き グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 マヨネーズ パン粉 ジャガイモ バター	キャベツ きゅうり レタス もやし 人参 玉ねぎ グリーンピース	989	38.1	45.8
27	水	ご飯 さばの味噌煮 肉じゃが えのきの味噌汁	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 三温糖 ジャガイモ しらたき 油	人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	965	41.2	27.0
28	木	ご飯 モウカ味噌カツ アスパラソテー カレースープ	牛乳 モウカ味噌カツ ベーコン 豚肉	精白米 油 バター マカロニ ジャガイモ	アスパラガス フロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ	890	29.0	26.8

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価 ( ) 内は基準値  
◇エネルギー：853kcal (860) ◆たんぱく質：31.7g(28.0~43.0) ◇脂質：26.8g (22.7~27.3)

