



令和5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)
10	月	★入学式★始業式★ ポークカレー コーンサラダ 春野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 ジャがいも 油 マヨネーズ マカロニ	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン アスパラ いんげん	926	29.5	29.0
11	火	★対面式★ ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 宮城県産米粉のシチュー お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 マヨネーズ パン粉 マカロニ クレープ ジャがいも バター	人参 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	996	36.3	48.7
12	水	★パンの記念日★ カラフルしらすご飯 ミネストローネ 揚げパン	牛乳 しらす ベーコン きなこ	精白米 バター マカロニ ジャがいも コッペパン 三温糖	人参 コーン ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ トマト	823	24.2	17.8
13	木	ご飯 さばの味噌煮 肉じゃが えのきの味噌汁	牛乳 さば 味噌 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 三温糖 ジャがいも しらたき 油	人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	945	39.1	25.6
14	金	スパゲティ ナポリタン 豆腐スープ 宮城県産米粉もちもち蒸しパン	牛乳 ウィナー 絹豆腐 ベーコン	パスタ オリーブ油 三温糖 油 黒ごま	人参 玉ねぎ ピーマン トマト コーン ほうれん草	782	25.4	23.0
17	月	たけのこご飯 豆腐ハンバーグ甘酢あん がんもの煮物 はんぺんのすまし汁	牛乳 豆腐ハンバーグ がんも 豚肉 はんぺん	精白米 三温糖 でん粉 油	たけのこ 人参 ごぼう しいたけ 大根 グリーンピース みつば	814	28.3	21.6
18	火	ご飯 蒸しシュウマイ 切り干し大根のオイスター炒め 中華味噌スープ	牛乳 しゅうまい 豚肉 味噌	精白米 ごま油 三温糖	切り干し大根 にら もやし 人参 キャベツ きくらげ	831	29.5	20.0
19	水	★みやぎ水産の日★食育の日★ ご飯 モウカサメの味噌焼き 笹かま入りおひたし はっと汁	牛乳 モウカサメ 味噌 笹かま 鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 薄力粉 しらたき	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	826	37.7	16.0
20	木	スタミナ丼 にら玉汁 オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	精白米 油 三温糖 ごま	にら 玉ねぎ もやし 人参 しめじ しいたけ オレンジ	769	30.9	19.0
21	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 たけのこ 山菜ミックス コーン いんげん パプリカ トマト	777	29.6	30.4
24	月	ご飯 宮城県産米粉の鶏唐揚げ 五目豆 もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 味噌	精白米 油 三温糖 こんにゃく	ごぼう 蓮根 人参 もやし いんげん	957	36.3	32.3
25	火	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんサラダ すまし汁	牛乳 豆腐 ツナ	精白米 でん粉 油 マヨネーズ ごま	人参 しいたけ えのき 葉ネギ コーン 蓮根 みつば しいたけ	920	25.0	32.9
26	水	ご飯 鶏肉の甘辛だれ 海藻サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 海藻ミックス	精白米 でん粉 油 ごま油 三温糖 ごま	ねぎ レタス もやし きゅうり 人参 ほうれん草 きくらげ	907	37.1	26.5
27	木	ご飯 玉子焼き もやしのおかか和え 豚汁	牛乳 卵 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	精白米 三温糖 里芋 こんにゃく 油	もやし 人参 いんげん ごぼう 大根 人参 ねぎ	774	29.6	19.7
28	金	味噌ラーメン ★かみかみ献立★ 中華春雨サラダ バナナ	牛乳 豚肉 なんと 味噌 ハム	中華麺 ごま油 ごま 春雨 三温糖	人参 キャベツ きくらげ もやし にら ねぎ きゅうり パナナ	756	32.4	20.8

※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：854kcal (860) ◆たんぱく質：31.4g(28.0~43.0)◇脂質：25.6g (22.7~27.3)

