



令和6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	月	チキンカレー ★入学式★始業式★前半給食★ コーンサラダ 春野菜スープ	牛乳 鶏肉	精白米 ジャがいも 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし アスパラ	853	26.2	26.6
9	火	ご飯 ★対面式★入学・進級お祝い献立★ 手作り鶏のつくね焼き 小松菜の和え物 花麩のすまし汁 お祝い味付けのり	牛乳 鶏肉 かつお節 味付けのり	精白米 パン粉 三温糖 花麩	人参 ねぎ 小松菜 しめじ もやし しいたけ みつば	801	31.4	17.5
10	水	カラフルしらすご飯 野菜コロケ ミネストローネ フルーツ白玉	牛乳 しらす ベーコン	精白米 バター コロケ 油 白玉 マカロニ ジャがいも	人参 とうもろこし フロッコリー キャベツ 玉ねぎ トマト みかん パイナップル 黄桃 バナナ	884	21.0	22.3
11	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	939	40.4	27.1
12	金	醤油ラーメン ★パンの記念日★ 中華春雨サラダ 手作り揚げパン	牛乳 豚肉 わかめ ハム きなこ	中華麺 ごま油 ごま 春雨 三温糖 パン 油	人参 もやし チンゲンサイ ねぎ とうもろこし きゅうり きくらげ	902	38.1	31.3
15	月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ レンコンサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳 豆腐 ツナ はんぺん	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 とうもろこし レンコン みつば	901	22.3	31.8
16	火	ご飯 野菜肉団子 豚肉と春雨の炒め物 中華味噌スープ	牛乳 肉団子 豚肉 卵 味噌	精白米 春雨 ごま油 三温糖	にら チンゲンサイ もやし きくらげ キャベツ 人参	802	29.0	22.7
17	水	ご飯 ★みやぎ水産の日★ モウカサメの味噌焼き 笹かま入りおひたし わかめの味噌汁	牛乳 モウカサメ 味噌 笹かま わかめ 味噌 豆腐	精白米 三温糖 ジャがいも	人参 小松菜 もやし	693	31.0	10.8
18	木	春の山菜ご飯 ★かみかみ献立★ かみかみハンバーグ和風 もやしのおかか和え 切り干し大根の味噌汁	牛乳 油揚げ 豚肉 ひじき 味噌 豆腐 かつお節	精白米 しらたき 三温糖 でん粉 ジャがいも	山菜ミックス しいたけ 人参 レンコン 玉ねぎ もやし インゲン ほうれん草 切り干し大根	861	35.4	22.8
19	金	油麩入り五目うどん ★食育の日★ すき昆布サラダ 手作り県産米粉のもちもち蒸しパン	牛乳 鶏肉 なると すき昆布	うどん 油麩 春雨 ごま ごま油 油 三温糖	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり レモン	733	27.9	26.4
22	月	ご飯 玉子焼き 筑前煮 ちゃんこ鍋	牛乳 玉子焼き 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 油 こんにゃく 三温糖 でん粉	人参 ごぼう レンコン しいたけ インゲン ねぎ 白菜 えのき にら	952	41.9	31.9
23	火	ご飯 ★乳酸菌の日★ 鶏の唐揚げ 五目豆 豚汁 ショア	ジョア 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 味噌	精白米 でん粉 油 こんにゃく 三温糖 里芋	ごぼう レンコン 人参 大根 ねぎ	933	38.3	27.7
24	水	スタミナ丼 にら玉汁 オレンジ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	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	783	31.3	19.1
25	木	ご飯 鶏肉の甘辛だれ 海藻サラダ かき玉中スープ	牛乳 鶏肉 卵 海藻ミックス 豆腐	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 玉ねぎ ほうれん草	914	38.7	26.1
26	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 パプリカ とうもろこし インゲン トマト	670	25.9	29.4
30	火	キムタクご飯 ますの塩焼き 五目きんぴら 玉ねぎの味噌汁	牛乳 豚肉 ます さつま揚げ 豆腐 味噌	精白米 こんにゃく 油 三温糖	キムチ たくあん 人参 ごぼう レンコン 玉ねぎ	830	35.6	20.5

※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：841kcal (860) ◆たんぱく質：32.2g(28.0~43.0) ◇脂質：24.6g (22.7~27.3)

