



令和6年度 4月予定献立表



気山沼高校定時制

| 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 野菜コロッケ 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 コロッケ 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 なたと 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)

