



令和7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	火	挽き肉と ひよこ豆の カレー	★入学式★始業式★	牛乳 豚肉 ひよこ豆	精白米 ジャがいも	人参 とうもろこし グリーンピース	918	31.1	31.0
			コーンサラダ	ベーコン	油 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参			
			春キャベツのマカロニスープ		マカロニ				
9	水	ご飯	★対面式★	牛乳 豆腐 鶏肉	精白米 パン粉	ねぎ 小松菜 人参 しめじ もやし	785	34.7	19.9
			手作りつくねの甘辛煮 小松菜としめじの和え物	卵 かつお節	三温糖 でん粉 麩	しいたけ みつば			
			花麩のすまし汁 お祝い味付け海苔	味付け海苔					
10	木	カラフル しらす ご飯	カレーコロッケ	牛乳 しらす ベーコン	精白米 バター 白玉	人参 とうもろこし ブロッコリー	889	21.4	23.0
			ミネストローネ		カレーコロッケ 油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ トマト ミカン			
			フルーツ白玉		マカロニ ジャがいも	パイナップル 黄桃 パナナ			
11	金	醤油 ラーメン	ひじき中華サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 ごま油	人参 もやし 青梗菜 ねぎ	779	42.0	27.0
			手作り揚げパン	ひじき 鶏肉 きなこ	ごま 春雨 三温糖	とうもろこし きゅうり			
				チーズ	パン				
14	月	ご飯	揚げ出し豆腐の肉あんかけ	牛乳 豆腐 豚肉	精白米 でん粉	玉ねぎ たけのこ 人参 ししいたけ	909	32.1	31.1
			春野菜サラダ	ハム 味噌	油 マヨネーズ	いんげん キャベツ とうもろこし			
			豚汁		こんにゃく 里芋	アスパラ ごぼう 大根 ねぎ			
15	火	ご飯	肉団子と野菜のケチャップ煮	牛乳 ミートボール	精白米 バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん	976	33.2	33.3
			春雨と豚挽き肉の炒め物	豚肉 卵 ハム	春雨 油 三温糖	ねぎ 水菜			
			玉子スープ		ごま油 でん粉				
16	水	ご飯	★みやぎ水産の日★	牛乳 モウカサメ	精白米 三温糖	人参 小松菜 もやし ねぎ	662	31.0	9.9
			モウカサメの味噌焼き 笹かまのおひたし	味噌 ささかま 味噌	じゃがいも				
			ふのりの味噌汁	ふのり					
17	木	春の 炊き込み ご飯	のしどり	牛乳 油揚げ あさり	精白米 しらたき	わらび みずな ししいたけ 人参	816	35.7	22.9
			もやしのおかか和え	鶏肉 卵 かつお節	三温糖 でん粉	玉ねぎ もやし いんげん ねぎ			
			いんげんの味噌汁	豆腐 味噌	パン粉 油	えのき 山ウド なめこ たけのこ			
18	金	油麩入り 五目 うどん	★食育の日★	牛乳 鶏肉 なたと	うどん 油麩 油	人参 ほうれん草 ねぎ ししいたけ	710	29.6	28.9
			すき昆布の煮物	すき昆布 さつま揚げ	こんにゃく 三温糖				
			宮城県産米粉もちもち蒸しパン		ごま				
21	月	ご飯	手作りそばろ玉子焼き	牛乳 卵 鶏肉	精白米 三温糖	人参 玉ねぎ ごぼう レンコン	968	41.5	34.7
			筑前煮	油揚げ	油 こんにゃく	しいたけ いんげん 大根 ねぎ			
			はっと汁		薄力粉 しらたき				
22	火	スタミナ 丼	たまご豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉	精白米 油 三温糖	にら 玉ねぎ もやし 人参	724	28.7	17.2
			オレンジ	たまご豆腐	ごま	しめじ ししいたけ みつば			
						オレンジ			
23	水	ご飯	★乳酸菌の日★	ジョア 鶏肉 大豆	精白米 でん粉	ごぼう レンコン 人参 大根	865	33.4	25.0
			ジョア 鶏の唐揚げ	厚揚げ	油 こんにゃく	しめじ ねぎ			
			五目豆 みぞれ汁		三温糖 里芋				
24	木	キムタク ご飯	ますの塩焼き	牛乳 豚肉 ます	精白米 こんにゃく	白菜キムチ たくあん ごぼう	823	37.7	21.6
			五目きんぴら	鶏肉 わかめ 豆腐	ごま 油 三温糖	人参 たけのこ			
			わかめの味噌汁	味噌	じゃがいも				
25	金	春野菜の 塩味 パスタ	ひよこ豆のソテー	牛乳 ベーコン	パスタ オリーブ油	玉ねぎ キャベツ アスパラ いんげん	644	25.2	32.7
			コンソメスープ	ひよこ豆	バター ジャがいも	たけのこ わらび みずな えのき 人参			
						山ウド なめこ とうもろこし パセリ			
28	月	ご飯	★かみかみ献立★	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 三温糖	レンコン 玉ねぎ 切り干し大根	791	30.7	25.8
			かみかみハンバーグ和風	ひじき 味噌 豆腐	でん粉 マヨネーズ	とうもろこし きゅうり 人参 大根			
			切り干し大根のマヨサラダ 野菜のすまし汁	わかめ	ごま	もやし ねぎ			
30	水	ご飯	鶏肉の甘辛だれ 中華春雨サラダ	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 でん粉	ねぎ きゅうり きくらげ もやし	911	35.8	27.0
			中華コーンスープ	卵	油 ごま油 三温糖	とうもろこし 玉ねぎ			
					ごま 春雨				

※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：823kcal（860）◆たんぱく質：32.7g(28.0～43.0)◇脂質：25.7g（22.7～27.3）

