



令和8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 | 水 | ポーク カレー | ★入学式★始業式★ | 牛乳 豚肉 | 精白米 ジャがいも | にんじん 玉ねぎ キャベツ | 959 | 33.1 | 31.1 |
| | | | チキンカツ | チキンカツ | サラダ油 アーモンド | きゅうり コーン | | | |
| | | | アーモンドサラダ | | 三温糖 | | | | |
| 9 | 木 | ご飯 | ★対面式★ | 牛乳 味付けのり 豚肉 | 精白米 三温糖 しらたき | キャベツ にんじん | 899 | 38.7 | 30.7 |
| | | | とんてき キャベツの炒り煮 | 油揚げ わかめ | サラダ油 いりごま | ごぼう だいこん ねぎ | | | |
| | | | 豚汁 入学祝い味付けのり | 木綿豆腐 赤味噌 | 板こんにゃく さといも | | | | |
| 10 | 金 | スパゲッティ ミートソース | 卵スープ | 牛乳 豚ひき肉 | スパゲッティ さつまいも | にんじん たまねぎ | 816 | 32.0 | 31.1 |
| | | | キャラメルポテト | 大豆 鶏卵 ベーコン | サラダ油 三温糖 | パセリ トマトピューレー | | | |
| | | | | | 有塩バター アーモンド | | | | |
| 13 | 月 | ご飯 | 鶏肉の甘辛だれ | 牛乳 鶏肉 コチュジャン | 精白米 ごま油 | ねぎ にんじん にら | 868 | 38.2 | 18.2 |
| | | | クッパ | 豚肉 鶏卵 | 三温糖 サラダ油 | たまねぎ 乾しいたけ みかん | | | |
| | | | フルーツ白玉 | | いりごま 白玉もち | 黄桃 パナナ | | | |
| 14 | 火 | ガバオ ライス | メンチカツ | 牛乳 メンチカツ | 精白米 三温糖 | たまねぎ 赤ピーマン | 794 | 30.0 | 28.0 |
| | | | 春野菜スープ | 大豆 | サラダ油 | 黄ピーマン 青ピーマン | | | |
| | | | | | | キャベツ アスパラガス | | | |
| 15 | 水 | わかめじゃ こご飯 | ★みやぎ水産の日★ | 牛乳 わかめ しらす | 精白米 いりごま | だいこん にんじん | 861 | 36.2 | 28.0 |
| | | | さけのマヨネーズ焼き | さけ がんも 豚肉 | マヨネーズ サラダ油 | 乾しいたけ えのき | | | |
| | | | がんもの煮物 あおさの味噌汁 | あおさ 赤みそ 白みそ | 三温糖 | | | | |
| 16 | 木 | ピラフ | チリコンカン | 牛乳 ベーコン | 精白米 有塩バター | ミックスベジタブル | 888 | 29.3 | 32.4 |
| | | | 米粉ポターージュ | 豚ひき肉 大豆 | サラダ油 ジャがいも | たまねぎ にんじん | | | |
| | | | | | | ブロッコリー | | | |
| 17 | 金 | サンマー メン(神奈川) | 揚げあおば餃子 | 牛乳 豚肉 なんと | 中華麺 ごま油 | こまつな キャベツ | 789 | 30.7 | 26.4 |
| | | | 米粉もちもち蒸しパン | 餃子 | でん粉 サラダ油 | もやし にんじん | | | |
| | | | | | 三温糖 いりごま黒 | | | | |
| 20 | 月 | 野菜たっぷり ミートライス | アスパラとじゃがいものチーズ焼き | 牛乳 豚ひき肉 | 精白米 サラダ油 | たまねぎ にんじん 青ピーマン | 855 | 31.0 | 29.2 |
| | | | コンソメスープ | ベーコン チーズ | 三温糖 ジャがいも | トマトピューレー コーン | | | |
| | | | | ウィンナーソーセージ | | アスパラガス かぶ | | | |
| 21 | 火 | たけのこ ご飯 | 肉豆腐(京都) | 牛乳 豚肉 | 精白米 しらたき | たけのこ にんじん ねぎ | 799 | 32.8 | 20.4 |
| | | | れんこんの塩金平 | 木綿豆腐 ベーコン | サラダ油 三温糖 | えのき れんこん 枝豆 | | | |
| | | | 麩のすまし汁 | | 突きこんにゃく 麩 | 乾しいたけ みつば | | | |
| 22 | 水 | チャーハン | 春雨のごま炒め | 牛乳 鶏卵 焼豚 | 精白米 ごま油 | ミックスベジタブル きくらげ | 767 | 29.7 | 18.0 |
| | | | 五目とろみスープ | 豚肉 鶏肉 | はるさめ いりごま | にんじん 青ピーマン こまつな | | | |
| | | | 豆乳ムース | | 三温糖 でん粉 | もやし 乾しいたけ ねぎ | | | |
| 23 | 木 | プルコギ丼 | 野菜コロッケ | 牛乳 牛肉 | 精白米 ごま油 | にんじん にら もやし | 827 | 21.9 | 34.5 |
| | | | わかめスープ | コチュジャン わかめ | 三温糖 いりごま | 玉ねぎ ねぎ | | | |
| | | | | 木綿豆腐 | サラダ油 | | | | |
| 24 | 金 | 鶏塩うどん | 笹かまのしょうが焼き | 牛乳 鶏肉 | うどん チョコレート | にんじん ほうれん草 ねぎ | 675 | 31.0 | 22.7 |
| | | | チョコバナナケーキ | 笹かま 鶏卵 | ホットケーキミックス | 乾しいたけ バナナ | | | |
| | | | | | 三温糖 有塩バター | | | | |
| 27 | 月 | ツナピラフ | ★ツナの日★ | 牛乳 ツナ | 精白米 有塩バター | ミックスベジタブル | 925 | 33.0 | 30.9 |
| | | | ボークビーンズ | 豚ひき肉 大豆 | サラダ油 ABCマカロニ | たまねぎ 青ピーマン | | | |
| | | | ABCスープ キャラメルプリン | ベーコン | じゃがいも プリンの素 | にんじん | | | |
| 28 | 火 | ご飯 | ★にわとりの日★ | 牛乳 鶏肉 | 精白米 三温糖 | ふき にんじん | 783 | 32.5 | 23.4 |
| | | | 鶏肉の照り焼き | さつま揚げ 木綿豆腐 | しらたき | キャベツ | | | |
| | | | ふきの煮物(愛知) キャベツの味噌汁 | 油揚げ 赤みそ 白みそ | | | | | |
| 30 | 木 | ご飯 | ★味噌の日★ | 牛乳 さば 赤みそ | 精白米 三温糖 | にんじん ごぼう | 765 | 30.5 | 21.6 |
| | | | さばの味噌煮 炒り卵の花 | 白みそ おから | 突きこんにゃく | たけのこ | | | |
| | | | 若竹汁 | わかめ 絹豆腐 | サラダ油 | | | | |

※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：829kcal（860）◆たんぱく質：31.9g(28.0～43.0)◇脂質：26.7g（22.7～27.3）

