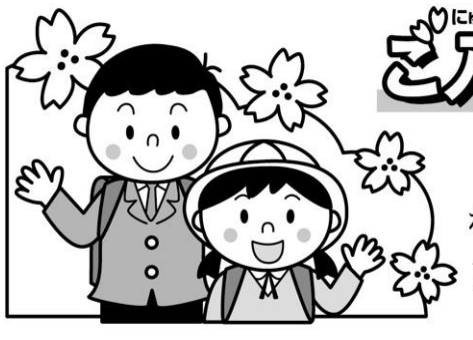
４月の予定献立表

2020年 4月

熊野市立入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
8 水	チキンライス	○	ポトフ 果物	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウィンナー, 豚肉	米, バター, 油, じゃがいも	玉葱, 人参, キャベツ, セロリー, くだもの	609 kcal 19.7 g 18.8 g 279 mg
9 木	ごはん	○	肉豆腐 ツナポテトサラダ	牛乳, 豆腐, 豚肉, ツナ	米, 砂糖, 油, じゃがいも, マヨネーズ	玉葱, ねぎ, 人参, しいたけ, ごぼう, きゅうり	641 kcal 22.9 g 22.5 g 331 mg
10 金	たけのこごはん	○	ぶりの照り焼き おひたし	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ぶり, かつお節	米, 油, 砂糖	たけのこ, 人参, もやし, こまつな	618 kcal 31.5 g 22.0 g 295 mg
13 月	カレーライス	○	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, みかん, もも, りんご, 福神漬	684 kcal 19.0 g 19.3 g 314 mg
14 火	ごはん	○	擬製豆腐 ごまあえ じゃがいもとたまねぎの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, わかめ, みそ	米, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	人参, 玉葱, パセリ, こまつな, キャベツ	617 kcal 23.6 g 19.3 g 372 mg
15 水	ごはん	○	プルコギ 和風マカロニサラダ	牛乳, 牛肉, 鶏肉, 大豆, かつお節	米, 砂糖, ごま, ごま油, マカロニ, マヨネーズ	玉葱, もやし, 人参, にら, にんにく, キャベツ, きゅうり	636 kcal 18.9 g 25.2 g 280 mg
16 木	ごはん	○	さばのごまケチャップソース ゆでブロッコリー もやしスープ	牛乳, さば, 豚肉	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま, マヨネーズ, ごま油	しょうが, ブロッコリー, 玉葱, 人参, もやし, こまつな	663 kcal 26.0 g 25.3 g 301 mg
17 金	ごはん（少なめ）	○	きつねうどん ツナサラダ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ	米, うどん, 砂糖, マヨネーズ	玉葱, 人参, ねぎ, キャベツ, きゅうり	606 kcal 19.9 g 22.2 g 300 mg
20 月	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ煮 ひじきのパリパリサラダ	牛乳, 凍り豆腐, 鶏肉, 卵, ひじき, しらす	米, 砂糖, ごま油, ぎょうざの皮, 油	玉葱, 人参, キャベツ, 椎茸, きゅうり, コーン	605 kcal 25.7 g 18.9 g 366 mg
21 火	ごはん	○	ささみのマリアナソース ハムサラダ 五目きんぴら	牛乳, 鶏ささみ, ハム, 鶏肉	米, かたくり粉, 砂糖, 油, こんにゃく	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉葱, ごぼう	630 kcal 26.2 g 16.3 g 285 mg
22 水	豚丼	○	中華風スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵	米, 砂糖, マヨネーズ, かたくり粉	玉葱, キャベツ, たけのこ, 人参, とうもろこし, ねぎ	597 kcal 25.1 g 17.8 g 270 mg
23 木	ごはん	○	魚のホイル焼き 豚汁	牛乳, 魚, 豚肉, 豆腐, みそ	米, マヨネーズ, じゃがいも	ぶなしめじ, 人参, 玉葱, ごぼう, だいこん, ねぎ	604 kcal 31.2 g 16.9 g 297 mg
24 金	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げの煮物 コーンサラダ	牛乳, 鶏ひき肉, 厚揚げ, ハム	米, じゃがいも, 油, 砂糖, マヨネーズ	人参, コーン, キャベツ, きゅうり	610 kcal 21.0 g 19.8 g 332 mg
27 月	ごはん	○	タンドリーチキン 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 豚肉	米, じゃがいも	にんにく, パセリ, キャベツ, 人参, 玉葱, こまつな	602 kcal 24.9 g 18.9 g 278 mg
28 火	ごはん	○	大豆の磯煮 ゴマネーズ和え	牛乳, 大豆, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 竹輪	米, こんにゃく, 油, 砂糖, マヨネーズ, ごま	ごぼう, 人参, キャベツ, きゅうり, もやし	633 kcal 22.9 g 23.4 g 363 mg
30 木	こぎつねごはん	○	三色ナムル 豆腐スープ	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, ごま, ごま油, かたくり粉	人参, しょうが, ほうれんそう, もやし, キャベツ	592 kcal 24.1 g 19.6 g 332 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思います。

ご理解･ご協力のほど、よろしくお願い致します。