

## 4月予定献立表

中学校	献立名 <small>★牛乳は200ccは毎日つきます</small>	主にかからの紐帯をつくる食品 <small>【たんぱく質・無糖質】</small>	主にエネルギーになる食品 <small>【炭水化物・脂質】</small>	主にかからの調子を整える食品 <small>【ビタミン・食物せんい】</small>		
7月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 野菜のマヨサラダ 油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう エッグアマヨネーズ【卵不使用】 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん ねぎ	E	787
8日	わかめごはん とり肉のから揚げ(2個) 青菜のおひたし 野菜のすまし汁 お祝いクレープ	わかめ とり肉 から揚げ 油揚げ (うるめだし) お祝いクレープ(塩・卵・砂糖・小麦粉・大豆粉・レモン)	志賀町産コシヒカリ 米粉 かつくり粉 大豆油 さとう	しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	E	802
9日	ごはん ハンバーグトマトソース じゃがいもとコーンのサラダ 豚肉のみそ汁	ハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆・玉ねぎ・米粉・卵・醤油) ささみ 豚肉 豆腐 みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも エッグアマヨネーズ【卵不使用】	玉ねぎ トマト りんご にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ	E	821
10日	ごはん サバのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐のすまし汁	サバのみそ煮(さば・大豆・みそ・砂糖) ささみ 豆腐 わかめ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう ごま	ほうれん草 にんじん もやし 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	E	771
11日	カレーライス(もち麦ごはん) (ビーフカレー) ミモザサラダ オレング	牛肉 チーズ 炒りたまご	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールク【乳・パナソ・ごま】 さとう サラダ油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ブルーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり オレング	E	916
14日	じゃこ菜めし ほうれん草オムレツ 彩りあえ 高野豆腐の煮物	豚汁じゃこ オムレツ(卵・鶏肉・豆腐・ほうれん草) とり肉 高野豆腐	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 じゃがいも さとう	菜めし きゅうり もやし にんじん コーン 干ししいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	E	785
15日	ごはん 焼きぎょうざ(2個) 春雨の酢の物 厚揚げの中華スープ 三色だんご	厚揚げ 豚肉	志賀町産コシヒカリ 春雨 さとう ごま油 ごま さとう 三色だんご(米粉・砂糖・もち麦・植物油)	焼きぎょうざ(キャベツ・小松菜・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・ごま・大豆粉・醤油・オリーブオイル・マヨネーズ・小麦粉・卵・砂糖・醤油・食塩・酢) きゅうり にんじん もやし チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	E	850
16日	ごはん 春キャベツと牛肉の炒め物 えだ豆サラダ とりだんご汁 さくらゼリー	牛肉 鶏団子(鶏肉・玉ねぎ・卵・パン粉・醤油・食塩・しょうが・こしょう・豆腐)	志賀町産コシヒカリ さとう サラダ油 ごま油 さとう ごま油 さくらゼリー(さくらんぼ・糖類・レモン)	しょうが にんにく キャベツ にんじん ビーマン むき枝豆 きゅうり もやし コーン えのきたけ 白滝 にんじん ねぎ	E	771
17日	たけのこごはん シイラの天ぷら 小松菜のサラダ わかめのみそ汁	油揚げ シイラ ささみ わかめ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう 天ぷら粉 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも	たけのこ にんじん 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	E	772
18日	セルフコロッケパルサー(パンスパン) (コロッケ) コールスローサラダ アスパラと大豆のクリーム煮	ささみ ベーコン【卵・乳】 大豆 牛乳 豆乳 生クリーム	パンスパン(小麦粉・砂糖・ショートニング・マーガリン・卵・卵黄・イースト・食塩・卵) コロッケ(小麦粉・卵・玉ねぎ・にんじん・卵・鶏がらだし・食塩・こしょう・大豆油) さとう サラダ油 エッグアマヨネーズ【卵不使用】 じゃがいも パター 米粉	キャベツ きゅうり コーン アスパラガス にんじん 玉ねぎ	E	724
21日	ごはん 豚肉のりんごソース 切干大根の中華あえ おつゆのみそ汁	豚肉 ささみ 油揚げ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう さとう ごま油 ごま おつゆ	りんご 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	E	804
22日	肉みそ丼(もち麦ごはん) (肉みそ) (野菜あえ) ワンタンスープ いちごゼリー	牛肉 豚肉 大豆ミート 煮みそ わかめ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 ごま油 さとう さとう ワンタン いちごゼリー(糖類・いちご)	玉ねぎ にんにく ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ	E	826
23日	ごはん とり肉の照り焼き 千草あえ じゃがいものみそ汁	とり肉 ロースハム【卵・乳】 油揚げ 厚揚げ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう スパゲッティ さとう ごま油 じゃがいも	きゅうり にんじん ほうれん草 玉ねぎ おなしめじ にんじん ねぎ	E	739
24日	ごはん 鮭チーズフライ 水菜のサラダ 中華みそスープ	ささみ 豚肉 みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 鮭チーズフライ(パン粉・玉ねぎ・チーズ・小松菜・油・大豆粉・醤油) さとう ごま油 ごま油	みず菜 キャベツ もやし コーン 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ	E	792
25日	チャーハン 春巻き フルーツゼリーあえ 豆腐とチンゲン菜のスープ	豚肉 炒りたまご 春巻き(豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・醤油・鶏肉・大豆・しょうが・小松菜・干ししいたけ・醤油・米粉・ショートニング・食塩) 豆腐	志賀町産コシヒカリ サラダ油 ごま油 大豆油 いちごゼリー(糖類・いちご) マスカットゼリー(糖類・ぶどう)	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく パイナップル もも みかん チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	E	867
28日	ごはん サワラの西京焼き 五目きんぴら かきたま汁	サワラ みそ ちくわ たまご 豆腐 (昆布だし)	志賀町産コシヒカリ さとう さとう サラダ油 ごま かつくり粉	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ごんにゃく ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	E	747
30日	とりそば寿司 豆腐ハンバーグ(タレかけ) たけのこの磯マヨあえ 里いものみそ汁	とり肉 豆腐ハンバーグ(鶏肉・大豆・玉ねぎ・とり肉・豆腐・小麦粉・卵・醤油) のり 豚肉 みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう かつくり粉 さとう エッグアマヨネーズ【卵不使用】 里いも	にんじん むき枝豆 しょうが 干ししいたけ たけのこ キャベツ ブロッコリー ごんにゃく 玉ねぎ にんじん ねぎ	E	805

★今月の地産産物★  
町内産：米、もち麦  
県内産：牛乳、大豆、米粉、たまご、小松菜、大根、ねぎ

※献立は都合により変更になることがあります