

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 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	E P F No Ca
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	787 28.5 25.6 2.3 313
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(卵・乳・糖質・油脂 米粉 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	802 28.8 24.2 2.9 366
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 卵黄 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	821 31.4 26.5 3.0 473
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 たらこ みそ 醤油) 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	771 31.5 24.1 2.6 347
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 オレンジ	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・卵・大豆】 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 オレンジ	916 29.1 29.0 3.2 344
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・油・醤油 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	785 30.1 22.1 3.8 444
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 よもぎ 植物油)	焼きぎょうざ(キャベツ 小松菜 鶏肉 豚肉 玉ねぎ たらこ 大豆粉 醤油 醤油 オイスターソース だし) 春雨(春雨 醤油 砂糖) 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	850 25.4 20.7 2.4 398
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 卵黄 パン粉 醤油 醤油 しょうが しょうが 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 糖質 卵黄)	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	771 32.4 19.4 2.9 400
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	772 32.6 19.9 2.9 337
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 卵黄 ショートニング マーガリン 卵黄粉 イースト 醤油 卵) コロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん 卵黄 醤油 しょうが しょうが 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	724 25.2 36.1 3.3 486
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	804 32.0 27.5 2.7 307
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(糖質 卵黄)	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	826 29.3 22.0 3.1 307
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	739 32.3 17.9 3.0 350
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 たらこ 卵黄 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	792 28.4 24.3 3.1 335
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 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 醤油 醤油 しょうが しょうが 卵黄 卵黄 米粉 ショートニング 醤油) 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(糖質 卵黄) マスカットゼリー(糖質 卵黄)	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	867 24.1 33.3 3.1 390
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 こんにゃく ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	747 32.6 19.8 3.1 344
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 たらこ 卵黄 たらこ 卵黄 卵黄 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 こんにゃく 玉ねぎ にんじん ねぎ	805 31.5 26.1 3.5 403

★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