

4月 予定献立表

令和6年度

志木市立志木第二中学校

日 曜	主食	献立名	のり	お か ず	主に体をつくる食品 (赤)		主に調子を整える食品 (緑)		主に熱や力になる食品 (黄色)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 水	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク グリーンサラダ	牛乳	752 27.3	豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 さとう 小麦 小麦粉	油
11 木	春キャベツとベーコンの Pasta	牛乳	春野菜の香味だれサラダ	牛乳	678 33.4	ベーコン 鶏肉	牛乳	アスパラガス さやえんどう なばな 小松菜 パセリ	キャベツ にんにく きゅうり ねぎ しょうが	スパゲティ さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま油 オリーブ油
12 金	こぎつね寿司	牛乳	鶏のねぎみそ焼き すまし汁	牛乳	648 32.1	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 ごま油
15 月	ココア揚げパン	牛乳	焼肉サラダ 春キャベツのスープ煮	牛乳	695 27.1	豚肉 鶏肉 ウィンナー	牛乳	さやいんげん にんじん トマト 赤ピーマン	もやし きゅうり にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ	パン さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油
16 火	ごはん	牛乳	しらすふりかけ たけのこがんと炊き合わせ かきたま汁	牛乳	741 39.3	がんとどき 鶏肉 鶏卵	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	たけのこ 大根 ねぎ	米 さとう でんぷん	ごま
17 水	麦ごはん	牛乳	ヘルシーハンバーグ カラフルソテー 春野菜のみそ汁	牛乳	805 35.3	豚肉 大豆 鶏卵 豆乳 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 かぶの葉 豆苗 小松菜	玉葱 もやし とうもろこし かぶ	米 麦 蕎麦 パン粉 じゃがいも	油 バター
18 木	レタスチャーハン	牛乳	旬野菜と肉団子のスープ いちご	牛乳	714 33.3	ベーコン えび 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ レタス いちご しょうが 玉葱 干ししいたけ キャベツ たけのこ	米 麦 でんぷん パン粉	油 ごま油
19 金	麦ごはん	牛乳	食育の日献立		719 33.2	さば 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根 ねぎ 白菜	米 麦 さとう でんぷん	
22 月	黒米入りごはん	牛乳	釜揚げ桜えびのだし巻き玉子 春菊とカリカリ油揚げのおひたし 豚汁	牛乳	752 35.6	鶏卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 さくらえび	春菊 にんじん	糸みつば ごぼう キャベツ 大根 ねぎ	米 じゃがいも こんにやく	油
23 火	麦ごはん	牛乳	ヘルシー回鍋肉 皮ワントンスープ	牛乳	758 27.3	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	ピーマン にんじん	ねぎ にんにく キャベツ 白菜 干ししいたけ	米 小麦粉 麦 さとう でんぷん	油 ごま油
24 水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー カルビスゼリーボンチ	牛乳	776 20.6	鶏肉	牛乳 寒天	にんじん トマト	にんにく 玉葱 しょうが みかん りんご ハインアップル	米 じゃがいも 麦 小麦粉 さとう	油
25 木	うどん	牛乳	春の香りうどん (汁) えびとみつばのかき揚げ 河内晩柑	牛乳	706 30.4	油揚げ なると えび ちくわ 鶏卵	牛乳 わかめ	万能ねぎ みつば	干ししいたけ たけのこ わらび しめじ なめこ 河内晩柑	うどん 小麦粉 コーンスターチ	油
26 金	たけのこごはん	牛乳	さわらの西京みそ焼き 旬の即席漬け 新じゃがいもと豆苗のみそ汁	牛乳	686 36.1	鶏肉 油揚げ さわら 生揚げ	牛乳	にんじん かぶの葉 豆苗	たけのこ かぶ キャベツ きゅうり 玉葱	米 さとう じゃがいも	油
30 火	中華めん	牛乳	みそラーメン (汁) チーズサーモン春巻き	牛乳	941 40.1	みそ 豚肉 サーモン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく ねぎ しょうが もやし キャベツ	中華めん じゃがいも 小麦粉	油 ごま油

*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。