



# 4月の献立表



令和5年度

上市町立上市中学校

日	献立名		使用する食品名					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
6 木	ごはん 牛乳	カレーライス ゆで卵 ビーンズサラダ	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	カレールウ オリーブ油 サラダ油
7 金	ごはん 牛乳	にしんの照り焼き いり大豆あえ みそじゃが	にしん 大豆 豚肉 みそ	牛乳 チンゲンサイ 人参	しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	サラダ油	
10 月	ごはん 牛乳	千草焼き いそあえ 豚肉と大根のうま煮	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳 海苔 小松菜 さやいんげん	人参 小松菜 さやいんげん	ねぎ もやし しょうが 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにやく	サラダ油
11 火	ごはん 牛乳	さんまの土佐煮 五目煮豆 ミニトマト 山盛りキャベツの豚汁	さんま かつお節 大豆 みそ 豚肉 うす揚げ	牛乳 昆布 ミニトマト 人参	さやいんげん 干しいたけ れんこん ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも		
12 水	ごはん 牛乳	野菜シューマイ ナムル マーボー豆腐	すけとうだら 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 小松菜	人参 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ たけのこ	ごはん でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま サラダ油
13 木	赤飯 牛乳	えびフライ ゆかりあえ かきたま汁 お祝いデザート	小豆 えび 大豆 豆腐 卵 豆乳	牛乳 チンゲンサイ しそ 人参	人参 小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ いちご	ごはん もち米 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 水あめ	米油	
14 金	ソフト麺 牛乳	ソフト麺のミートソースかけ きびなごのクリスピー揚げ ナッツサラダ バナナ	豚肉 みそ	牛乳 チーズ きびなご ブロッコリー 人参	人参 小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ いちご	ソフト麺 水あめ 砂糖 じゃがいも でんぷん	サラダ油 ホワイトルウ 米油 オリーブ油 アーモンド カシューナッツ	
17 月	梅ごはん 牛乳	あじの照り焼き はりはり漬け いものこ汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳 小松菜 人参	しそ 小松菜 人参 キャベツ 切り干し大根 大根 しめじ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	
18 火	ごはん 牛乳	豚肉の香り揚げ こんぶあえ なめこ汁 アーモンド小魚	豚肉 豆腐 みそ かたくちいわし	牛乳 昆布 人参	チンゲンサイ 人参 キャベツ きゅうり 大根 白菜 なめこ ねぎ	ごはん でんぷん 小麦粉 砂糖	米油 アーモンド ごま	
19 水	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 よごし 卵とじ	いわし みそ 高野豆腐 豚肉 卵	牛乳 人参 小松菜	人参 小松菜 梅 もやし 玉ねぎ 生しいたけ	ごはん 砂糖 水あめ こんにやく じゃがいも	ごま	
20 木	ごはん 牛乳	さばのカレー揚げ 豆みそあえ ワンタンスープ	さば 大豆 みそ 豚肉	牛乳 人参 小松菜	人参 小松菜 きゅうり しょうが もやし 干しいたけ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 ワンタン	米油	
21 金	黒糖パン 牛乳	照り焼きチキン わかめサラダ ポテトスープ チーズ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ 人参	ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	パン 黒糖 ブドウ糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま油	
22 土	ごはん 牛乳	ふくらぎのかば焼き 酢の物 こんこん汁	ふくらぎ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 人参	小松菜 人参 キャベツ きゅうり 生しいたけ 大根 れんこん ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	米油	
25 火	たけのこ ごはん 牛乳	さわらの西京焼き ごまびたし すまし汁	うす揚げ さわら みそ 豆腐	牛乳 小松菜	人参 小松菜 たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖	ごま	
26 水	ごはん 牛乳	厚焼き卵 ひじきあえ 高野豆腐の含め煮	卵 高野豆腐	牛乳 ひじき 小松菜 人参 さやいんげん	小松菜 人参 さやいんげん もやし キャベツ 大根	ごはん 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも		
27 木	ごはん 牛乳	小魚と大豆のごまがらめ しょうがびたし 肉じゃが	大豆 牛肉	牛乳 かえり煮干し さやいんげん	人参 さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま サラダ油	
28 金	牛乳	焼きそば ウインナー フルーツヨーグルト	豚肉 ウインナー	牛乳 青海苔 ヨーグルト	人参 ピーマン しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ パナナ みかん パイナップル 黄桃	中華麺 ごま	サラダ油 ごま	

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。