



# 4月分献立材料表

茨城県立勝田中等教育学校

日曜日	献立名	主な材料と食品の分類				栄養価
		血や肉や骨や歯になるもの	熱やカモ元になるもの	体の調子を整えるもの	使用調味料	
8 木	ピラフ	ウィンナー	米 油 バター	玉葱 とうもろこし ピーマン 人参	コンソメ 塩 胡椒	エネルギー 886 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 37 g
	ポークケチャップ	豚肉	砂糖 油	玉葱 しめじ	トマトケチャップ 中濃ソース 酒	脂質 20 g
	小松菜のごまあえ		ごま	小松菜 人参	醤油	食塩 3.00 g
	ジュリエンスープ メロンゼリー		じゃがいも 砂糖 水あめ ぶどう糖	玉葱 人参 セロリ メロン果汁	コンソメ 塩 グル化剤 酸味料 香料	
9 金	十穀米		十穀米			エネルギー 909 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 29 g
	鶏の竜田揚げ	鶏肉	油 砂糖	にんにく 生姜	醤油 塩	脂質 28.0 g
	ちくわともやしのおえもの	竹輪	ごま油	きゅうり もやし	醤油	食塩 2.10 g
	えのきの味噌汁 オレンジ			玉葱 人参 小松菜 えのきだけ オレンジ	和風だし 味噌	
12 月	カレーライス	豚肉	米 じゃがいも 油	玉葱 人参	カレールー	エネルギー 874 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 28 g
	和風サラダ	わかめ 鰹節	砂糖	キャベツ 人参	醤油	脂質 23.7 g
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		食塩 3.90 g
13 火	ごはん		米			エネルギー 840 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 26 g
	れんこんと挽肉の照り焼き ツナごぼうサラダ	鶏肉 ツナ	パン粉 澱粉 ごま 砂糖 ごま マヨネーズ 砂糖	れんこん 小松菜 人参 とうもろこし ごぼう	塩 豆板醤 醤油	脂質 23 g
	切り干し大根の味噌汁	油揚げ 鰹節		切り干し大根 小松菜 玉葱 人参 しめじ	味噌	食塩 2.70 g
14 水	ごはん		米			エネルギー 828 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 30 g
	アジフライ	あじ	小麦粉 油		塩 胡椒	脂質 23 g
	小松菜の卵とし なめこの味噌汁	ハム 卵 鰹節	砂糖 油	小松菜 なめこ 玉葱 人参	醤油 味噌	食塩 3.10 g
15 木	ロールパン		ロールパン			エネルギー 728 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 24.9 g
	ベイクドエッグ	卵	じゃがいも 油		トマトケチャップ 塩 チキンエキス	脂質 32 g
	ほうれん草のソテー	ハム	バター	ほうれん草 とうもろこし	塩 胡椒	食塩 4.30 g
	キャンディチーズ コンソメスープ	チーズ				
16 金	しゃぶくうどん	鶏肉 油揚げ 鰹節	めん ごま油	ごぼう 大根 人参 白菜 しめじ	かつおだし 醤油 みりん 塩	エネルギー 778 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 33.1 g
	白身魚の天ぷら	たら	小麦粉 米粉 油		塩	脂質 24 g
	三色おひたし			ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん	食塩 2.50 g
	わらび餅	きな粉	水あめ 砂糖		クエン酸 グルコマンナン	
19 月	ごはん		米			エネルギー 829 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 27 g
	ミートオムレツ	卵 鶏肉	砂糖 油	玉葱	醤油 みりん 酢 塩	脂質 25.0 g
	野菜のベーコン炒め	ベーコン	油	キャベツ 人参 小松菜	塩 コンソメ	食塩 2.50 g
	豆腐ときのこのスープ 大学芋	豆腐 豚肉	片栗粉	エリンギ しめじ えのきだけ ねぎ 生姜	中華だし 醤油 塩	
20 火	菜飯		菜めし 米			エネルギー 864 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 35 g
	白身魚のごま味噌焼き	さわら	砂糖 ごま		味噌 みりん	脂質 24 g
	切り干し大根サラダ	ツナ	ごま油	切り干し大根 小松菜 人参 とうもろこし	醤油 酢	食塩 3.00 g
	根菜汁	鰹節	油	大根 人参 ごぼう ねぎ	みりん 醤油 塩	
21 水	ごはん		米			エネルギー 871 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 31.0 g
	照り焼きハンバーグ	鶏肉 大豆	小麦粉 パン粉 牛脂 砂糖	玉葱	醤油 赤ワイン 塩	脂質 24 g
	菜の花としめじの辛子和え		砂糖	しめじ えのきだけ 菜の花	辛子 みりん 醤油	食塩 3.10 g
	野菜スープ 冷凍スティックパン	ベーコン	パンアップル	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草	コンソメ 醤油	
22 木	ごはん		米			エネルギー 834 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 28 g
	豚肉と野菜の塩麹炒め	豚肉	油	キャベツ 人参 もやし とうもろこし きくらげ	塩 胡椒 塩こうじ	脂質 18 g
	さつまいもの甘煮		さつまいも 砂糖		塩	食塩 2.50 g
	厚焼き卵 大根の味噌汁	卵	砂糖 油		酢 味噌	
23 金	コッパパン		パン			エネルギー 754 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 29.0 g
	ケチャップソーセージ		油	玉葱	胡椒 トマトケチャップ	脂質 32 g
	小松菜のツナの和え物	ツナ		小松菜 人参	みりん 醤油	食塩 4.20 g
	ロクロー みかんゼリー	豆	さつまいも 油	玉葱 人参 とうもろこし	塩 胡椒 コンソメ	
26 月	ごはん		米			エネルギー 911 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 28 g
	チキン南蛮	鶏肉	油 砂糖		醤油 酢	脂質 31 g
	ひじき煮	ひじき 大豆 鰹節	こんにゃく 砂糖 油	人参	みりん 酒 醤油	食塩 4.60 g
	切り干し大根の味噌汁	油揚げ 鰹節		切り干し大根 小松菜 玉葱 人参 しめじ	味噌	
27 火	ごはん		米			エネルギー 830 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 31 g
	デンジャオソース	豚肉	片栗粉 油 ごま	たけのこ ピーマン 生姜	醤油 オイスターソース みりん	脂質 20.3 g
	エビのチリソース	エビ	油		チリソース	食塩 3.00 g
	ワンタンスープ りんご	豚肉	ワンタン ごま油	キャベツ 人参 もやし りんご	醤油 中華だし 塩 胡椒	
28 水	ごはん		米			エネルギー 826 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 29 g
	ますの西京焼き	ます			味噌 酒 みりん	脂質 25 g
	大根サラダ	ツナ	マヨネーズ	大根 人参 とうもろこし		食塩 2.60 g
	けんちん汁 オレンジ	豆腐 油揚げ 鰹節	里芋 油	大根 人参 ごぼう ねぎ オレンジ	塩 醤油	
30 金	コッパパン		パン			エネルギー 720 kcal
	牛乳	牛乳				タンパク質 24.9 g
	メンチカツ	豚肉 おから	油 パン粉 牛脂 小麦粉	玉葱	醤油 塩	脂質 30.4 g
	小松菜と卵の和え物	卵	砂糖	小松菜 人参	醤油	食塩 3.40 g
	コンソメスープ グレープフルーツ			キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし グレープフルーツ	コンソメ 塩 胡椒	



入学おめでとう



\* 献立は都合により変更になることがあります。