

4 月 献 立 一 覧 表

苗 木 中 学 校

日	曜	主 食	汁 物	おかず(主菜)	おかず(副菜)	デザート
9	水	麦ごはん	五目汁	鶏肉の唐揚げ	切り干し大根の煮物	
10	木	麦ごはん	沢煮碗	さばの塩焼き	磯辺あえ	
11	金	麦ごはん	マーボー豆腐	シューマイ	中華サラダ	
14	月	麦ごはん	かみなり汁	鶏肉のみそ漬け焼き	ひじきの炒め煮	
15	火	肉うどん		ちくわの磯辺揚げ	ごまあえ	
16	水	赤飯	わかたけ汁	鯖の西京焼き	おかかあえ	お祝いデザート
17	木	米粉食パン	キャベツスープ	ささみのレモン風味	イタリアンサラダ	
18	金	カレーライス		大豆と小魚の揚げ煮	海藻サラダ	
21	月	麦ごはん	たまねぎのみそ汁	おろしハンバーグ	たけのこのおかか煮	果汁グミ
22	火	塩ラーメン		はるまき	バンバンジーサラダ	豆乳デザート
23	水	麦ごはん	磯香汁	厚揚げの肉みそかけ	きんぴらごぼう	
24	木	黒パン	コーンポタージュ	鶏肉のマスタード焼き	グリーンサラダ	
25	金	麦ごはん	かきたま汁	ししゃものから揚げ	肉じゃが	玄米ふりかけ
28	月	キムチチャーハン	わかめスープ	揚げぎょうざ	大根のナムル	
29	火					
30	水	麦ごはん	実たくさんみそ汁	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	キャベツのゆかりあえ	チーズ