

## 4月 学校給食献立表

日 曜	献立名			血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギーたんぱく質脂質行事食等
	主食	牛乳	おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
10月	さくらすしごはん	牛乳	おはなみちらし とりにくとやさいのてりあえ とうふとふかしのすましじる はなみだんご	牛乳 鶏肉 うすあげ ふかし かまぼこ 絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん れんこん えのきたけ さやいんげん えだまめ こまつな たまねぎ 干しいたけ しょうが	桜すし飯 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉 三色だんご	669 kcal 27 g 16 g 給食開始
11火	ごはん	牛乳	てりやきチキン ポテトサラダ キャベツとあつあげのみそじる	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 みそ ロースハム あつあげ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しょうが きゅうり	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖	635 kcal 28 g 20 g
12水	ロールパン	牛乳	ラザニア ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 大豆 鶏肉 チーズ 牛肉 ヨーグルト 豚肉	にんじん たまねぎ トマト水煮 セロリ トマトジュース しめじ	ロールパン 三温糖 ファルファッレ サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも オリーブ油	646 kcal 29 g 26 g
13木	ごはん	牛乳	よかたはべんのいそべあげ ひじきのツナいため かやくうどん	牛乳 うすあげ 四方はべん あおさ粉 まぐろフレーク ひじき 鶏肉	にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ 生姜 ねぎ こんにゃく	白飯 うどん 小麦粉 大豆油 米粉 サラダ油 三温糖	662 kcal 26 g 19 g
14金	ごはん	牛乳	ハンバーグ カラフルサラダ こまつなとうふのみそじる	牛乳 大豆ミート みそ 鶏肉 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐 牛肉 大豆ペースト	にんじん たまねぎ フロッキー キャベツ 黄ピーマン きゅうり こまつな えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 オリーブ油	606 kcal 28 g 18 g 1年生開始
17月	ごはん	牛乳	しゅうまい もやしのナムル マーボどうふ	牛乳 鶏肉 シュウマイ 木綿豆腐 糸かまぼこ 八丁みそ 豚肉	にんじん たけのこ ねぎ こまつな 干しいたけ もやし しょうが たまねぎ にんにく	ねぎ ごま 白飯 ごま油 三温糖 サラダ油 片栗粉	690 kcal 30 g 24 g
18火	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン ふとあげのみそじる	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 わかめ あつあげ チーズ みそ	にんじん だいこん フロッキー こまつな たまねぎ	白飯 やきふ じゃがいも ごま 小麦粉 サラダ油 三温糖 マヨネーズ	644 kcal 28 g 21 g
19水	ごはん	牛乳	ピリからチキン ハンサンスー みそワントンスープ	牛乳 みそ 鶏肉 ロースハム 豚肉	にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし しょうが キャベツ にんにく しめじ	白飯 ワンタン 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま油 緑豆春雨 サラダ油	658 kcal 24 g 20 g
20木	ごはん	牛乳	さかなのフライ ベーコンサラダ まめのチャウダー ふりかけ	牛乳 鶏肉 鱈 大豆ペースト 鶏卵 あおさ粉 ベーコン わかめふりかけ	にんじん たまねぎ パセリ しめじ キャベツ きゅうり	白飯 じゃがいも サラダ油 小麦粉 白いんげん豆 バター パン粉 米粉 三温糖 大豆油	685 kcal 30 g 21 g
21金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく バイン缶 トマトピューレ たまねぎ トマト水煮 みかん缶 しょうが 黄桃缶	むぎ飯 ぶどうゼリー バター じゃがいも マスカットゼリー カレールウ 小麦粉 ミルクゼリー いちごゼリー サラダ油	731 kcal 20 g 19 g
24月	ごはん	牛乳	とりにくのたつたあげ ゆかりあえ しらたまとうふだんごのみそじる	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	にんじん キャベツ だいこん ゆかり粉 きゅうり こまつな たまねぎ しょうが しめじ	白飯 白玉粉 三温糖 大豆油 米粉 片栗粉	662 kcal 24 g 22 g
25火	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにゃくのきんぴら さわにわん	牛乳 豚肉 さば みそ 牛肉	にんじん ねぎ えのきたけ 青ピーマン こんにゃく 干しいたけ 糸みつば ごぼう しょうが たけのこ	白飯 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま	613 kcal 27 g 21 g
26水	ごはん	牛乳	はるまき やさいのピリから にくだんごのスープ	牛乳 春巻き 鶏肉 大豆ミート	にんじん にんにく ねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ 干しいたけ	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 大豆油	624 kcal 21 g 22 g
27木	ロールパン	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき マカロニサラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉	にんじん バジル キャベツ トマトピューレ レモングラス コーン トマト水煮 ローズマリー たまねぎ にんにく きゅうり	ロールパン じゃがいも バター 三温糖 白いんげん豆 パン粉 オリーブ油 マカロニ サラダ油	615 kcal 32 g 26 g
28金	たけのこごはん	牛乳	ぶたにくとやさいのあげからめ たっぶりやさいのみそじる	牛乳 さつまあげ うすあげ みそ 豚肉 木綿豆腐 鶏肉	にんじん 干しいたけ ねぎ さやいんげん えだまめ こまつな だいこん たけのこ ごぼう	さくら麦飯 大豆油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	601 kcal 29 g 18 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な動きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

