



4月 学校給食献立表



野々子市中学校給食センター

日	曜	献立名					主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物 其他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂						
8	月	入学式																
9	火	白飯	牛乳	鶏肉の竜田揚げ コーンとベーコンのサラダ 豚汁			鶏肉 ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが コーン きゅうり キャベツ	ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	775 33 23	Kcal g g			
10	水	五目ずし	牛乳	鶏と大豆の揚げからめ 豆腐とふかしのすまし汁 花見団子			うすあげ 大豆 鶏卵 豆腐 鶏肉 ふかし 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ れんこん しょうが	ねぎ たまねぎ	ずし飯 三温糖 片栗粉 三色だんご	大豆油 サラダ油	854 33 22 お花見	Kcal g g			
11	木	白飯	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁			さば 木綿豆腐 みそ ロースハム 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	しょうが ねぎ 切り干し大根 きゅうり	たまねぎ ごぼう だいこん	白飯 三温糖	ごま ごま油	794 32 26	Kcal g g			
12	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト			鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレー トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ	バイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	886 24 22	Kcal g g			
15	月	白飯	牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜とさつま揚げのみそ汁			豚肉 鶏卵 みそ 牛肉 ロースハム 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	809 33 25	Kcal g g			
16	火	白飯(減)	牛乳	竹輪のかわりあげ 梅ドレ和え かやくうどん			焼きちくわ 鶏ささみ 鶏肉 うすあげ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	生姜 キャベツ きゅうり うめびしお	たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 うどん	ごま 大豆油 サラダ油	799 32 20	Kcal g g			
17	水	白飯	牛乳	千草焼き 江戸っ子煮 じゃがいものみそ汁			鶏肉 高野豆腐 鶏卵 あつあげ 大豆 みそ 牛肉	牛乳 昆布	にんじん 糸みつば	たまねぎ 干しいたけ たけのこ こんにゃく	ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油	785 36 23	Kcal g g			
18	木	白飯	牛乳	揚げギョーザ もやしのナムル 八宝菜			ギョウザ えび ロースハム あさりむき身 豚肉 うずら卵 いか	牛乳	にんじん さいやんげん	もやし きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	770 28 24	Kcal g g			
19	金	白飯	牛乳	マヨチキンの香草フレーク焼き フレンチサラダ 米粉のクラムチャウダー ふりかけ			鶏肉 まぐろフレーク ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ 魚のりかけ	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ		白飯 じゃがいも コンフレーク 米粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 バター	805 36 25	Kcal g g			
22	月	麦飯	牛乳	ピピンバ 春雨サンラータン プリンタルト			牛肉 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 ぜんまい ねぎ ザーサイ にんにく	もやし ねぎ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	プリンタルト ごま油 ラー油 サラダ油	871 31 29	Kcal g g			
23	火	白飯(減)	牛乳	お好み焼き マヨネーズ ツナサラダ とり野菜汁			鶏卵 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ まぐろフレーク	牛乳 さくらえび 青のり粉	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ 生姜 ごぼう きゅうり	コーン たまねぎ はくさい もやし	白飯 三温糖 小麦粉 ながいも 天かす	マヨネーズ サラダ油 ごま油	818 36 29	Kcal g g			
24	水	食パン	牛乳	ラザニア 豆腐とジャコのサラダ ひよこ豆のスープ ジャム			豚肉 鶏肉 牛肉 大豆たんぱく 豆腐	牛乳 チーズ しらす干し しお昆布	にんじん トマト水煮 こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	しょうが	食パン ひよこ豆 ファルファッレ 小麦粉 三温糖	ジャム バター ごま油	757 37 28	Kcal g g			
25	木	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ ひじきのサラダ 油麩の卵とじ			鶏ささみ 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん 糸みつば	コーン キャベツ たまねぎ 干しいたけ		白飯 小麦粉 米粉 三温糖	油麩 じゃがいも 大豆油 サラダ油	812 37 25	Kcal g g			
26	金	たけのこご飯	牛乳	鶏肉の甘酢あんかけ 豆乳めった汁			うすあげ みそ 鶏肉 豆乳 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん 青ピーマン	たけのこ しめじ ねぎ えだまめ しょうが	干しいたけ たまねぎ はくさい だいこん	さくら麦飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	759 34 23	Kcal g g			
29	月	昭和の日																
30	火	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン ハンサンスー 水餃子スープ			鶏肉 ロースハム 鶏卵 水餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり ねぎ えのきたけ キャベツ		白飯 三温糖 片栗粉 春雨	大豆油 ごま ごま油	813 32 23	Kcal g 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、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

