



4月 学校給食献立表

野々子市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
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群
7	金	入学式											
10	月	さくら五目ずし	牛乳	鶏肉と野菜の照り和え 豆腐とふかしのすまし汁 花見団子			うすあげ 豆腐 鶏卵 ふかし かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン こまつな	干しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ れんこん しょうが	すし飯 三温糖 片栗粉 三色だんご	大豆油	798 Kcal 33 g 18 g
11	火	白飯	牛乳	鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ 小松菜とさつま揚げのみそ汁			鶏肉 大豆ペースト ロースハム さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ	白飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖	大豆油 マヨネーズ	816 Kcal 29 g 30 g
12	水	白飯	牛乳	鯖の味噌煮 梅し和え 三色豆腐団子のみそ汁			さば 絹ごし豆腐 みそ みそ 鶏ささみ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが うめびしお ねぎ コーン キャベツ たまねぎ きゅうり 干しいたけ	白飯 三温糖 白玉粉	サラダ油	844 Kcal 35 g 24 g
13	木	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツカクテル			鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが パイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ パナナ	むぎ飯 みかんゼリー じゃがいも マスカットゼリー 小麦粉 三温糖 カクテルゼリー	サラダ油 バター カレールウ	888 Kcal 23 g 21 g
14	金	白飯	牛乳	ハンバーグ 豆腐とジャコのサラダ あつ揚げと玉ねぎのみそ汁			豚肉 鶏卵 牛肉 豆腐 鶏肉 あつあげ 大豆たんぱく みそ	牛乳 しらす干し しお昆布	にんじん こまつな	キャベツ しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ にんにく	白飯 パン粉 三温糖 やきふ	サラダ油 ごま油	765 Kcal 34 g 20 g
17	月	中華おこわ	牛乳	回鍋肉 トックスープ ヨーグルト			焼き豚 絹ごし豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ にんにく えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ たけのこ しょうが もやし キャベツ	白飯 三温糖 片栗粉 トック	ごま油 サラダ油	827 Kcal 33 g 23 g
18	火	白飯(減)	牛乳	四方はべんのかわり揚げ 切干大根のサラダ かやくうどん ふりかけ			四方はべん ベーコン 鶏肉 うすあげ	牛乳 きざみのり 青のり粉 わかめふりかけ	にんじん こまつな	生姜 たまねぎ 切り干し大根 ねぎ コーン きゅうり	白飯 うどん 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま油	790 Kcal 30 g 19 g
19	水	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ クラムチャウダー			鶏肉 まぐろフレーク ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん さいいんげん	バジル キャベツ レモンガラス きゅうり ローズマリー たまねぎ にんにく	白飯 米粉 三温糖 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	798 Kcal 34 g 24 g
20	木	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ 野菜のピリ辛 油麩の卵とじ			鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵	牛乳 ししゃも	にんじん 糸みつば	きゅうり たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく しょうが	白飯 油麩 小麦粉 じゃがいも 米粉 三温糖	ごま 大豆油 ごま油	804 Kcal 35 g 25 g
21	金	白飯	牛乳	ギョーザ もやしのナムル 麻婆豆腐			ギョウザ 木綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし 干しいたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	806 Kcal 32 g 26 g
24	月	たけのこご飯	牛乳	豚肉の甘酢あんかけ 豆乳めった汁 マスカットゼリー			うすあげ みそ 豚肉 豆乳 鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん 青ピーマン	たけのこ たまねぎ しめじ ねぎ 干しいたけ えだまめ はくさい しょうが だいこん	さくら麦飯 片栗粉 三温糖 マスカットゼリー 片栗粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	802 Kcal 34 g 22 g
25	火	白飯	牛乳	干草焼き 江戸っ子煮 あげとじゃがいものみそ汁 ふりかけ			鶏肉 高野豆腐 鶏卵 さつまあげ 大豆 みそ 牛肉	牛乳 昆布 魚ふりかけ	糸みつば にんじん	たまねぎ だいこん 干しいたけ えのきたけ たけのこ ねぎ こんにゃく	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油	793 Kcal 37 g 22 g
26	水	食パン	牛乳	ラザニア コーンサラダ ひよこ豆のスープ いちごジャム			豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆たんぱく まぐろフレーク	牛乳 チーズ	トマト水煮 赤ピーマン にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	食パン ひよこ豆 ファルファッレ ジャム 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター 生クリーム	778 Kcal 36 g 31 g
27	木	白飯	牛乳	ピリ辛チキン パンサンズー 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	しょうが えのきたけ にんにく たまねぎ きゅうり ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	大豆油 ごま油	808 Kcal 30 g 21 g
28	金	白飯	牛乳	鮭のみそチーズ焼き ごまおかか和え 豚汁			鮭 豚肉 みそ 鶏ささみ かつおぶし	牛乳 チーズ しお昆布	にんじん 青ピーマン	たまねぎ ねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ ごぼう	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ごま	768 Kcal 39 g 20 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。

