

4月

## 3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こ ん だ て 表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) カやエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
7	火	牛乳 わかめ麦ご飯 豚肉のごまみそ焼き キャベツの即席漬け すき焼き煮 いちご	牛乳 豚肉 みそ 牛肉 焼き豆腐	わかめ麦ご飯 三温糖 ごま 車麩	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ いちご
8	水	牛乳 ちらしずし 1食用のり 味ささみフライ ツナサラダ すまし汁 豆乳プリン	牛乳 のり 味ささみフライ ツナ ふかし	ちらしずし 油 オリーブ油 三温糖 豆乳プリン	キャベツ にんじん コーン たけのこ えのきたけ 小松菜
9	木	牛乳 セルフ焼きそばドッグ (バターコッペ 焼きそば) ポイルウインナー わかめと糸かまぼこのスープ	牛乳 豚肉 荒挽きポークウインナー 絹豆腐 糸かまぼこ わかめ	バターコッペ 油 中華めん ごま油	にんじん もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ チンゲンサイ
10	金	牛乳 白飯 ふくらぎの色づけ焼き れんこんの炒り煮 めった汁	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 豚肉 みそ	白飯 三温糖 水あめ でんぷん 油 ごま油 ごま さつまいも	れんこん にんじん 枝豆 玉ねぎ 白菜 ねぎ
13	月	牛乳 玄米ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ 昆布漬け けんちん汁 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 木綿豆腐 薄揚げ	玄米ゆかりご飯 でんぷん 米粉 油 里芋 ごま油 お祝いクレープ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ
14	火	牛乳 カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ
15	水	牛乳 白飯 さわらの西京焼き 五目きんぴら 豚汁	牛乳 さわらの西京焼き 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま さつまいも	ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ
16	木	牛乳 セルフハンバーガー (胚芽パン ハンバーグの ケチャップソース) 卵とブロッコリーのサラダ じゃがいものミルクスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ 卵 鶏肉 生クリーム	胚芽パン 三温糖 でんぷん オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン
17	金	牛乳 白飯 はたはたの唐揚げ チキンと青菜のサラダ 野菜のスープ煮 ひなあられ	牛乳 はたはた唐揚げ 鶏ささみ水煮 ウインナー	白飯 三温糖 ドレッシング 油 ひなあられ	菜の花 キャベツ にんじん 大根 セロリー 玉ねぎ 白菜
20	月	牛乳 白飯 だし巻き玉子 小松菜の磯あえ 肉じゃが さくらんぼゼリー	牛乳 だし巻き玉子 のり 豚肉	白飯 三温糖 じゃがいも さくらんぼゼリー	小松菜 白菜 にんじん しょうが 玉ねぎ 枝豆
21	火	牛乳 ひじきご飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 絹豆腐 薄揚げ みそ	ひじきご飯 三温糖 水あめ でんぷん ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん なめこ ねぎ
22	水	牛乳 白飯 春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き 牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ
23	木	牛乳 メロンパン ほきのパン粉焼き コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳 ほき あさり ベーコン 生クリーム	メロンパン パン粉 オリーブ油 油 三温糖 じゃがいも 米粉 バター	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 小松菜
24	金	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ ミニトマト いなりうどん	牛乳 大豆 かえり干し かまぼこ 薄揚げ	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ 米粉うどん	にんじん ミノトマト 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ
27	月	牛乳 白飯 さばのカレー揚げ じゃがいものきんぴら 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉	白飯 でんぷん 米粉 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん パセリごぼう 大根 たけのこ しいたけ みつば
28	火	牛乳 たけのこと鶏肉のそぼろご飯 ブロッコリーのマヨネーズサラダ わかめのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 ハム 厚揚げ わかめ みそ ヨーグルト	麦飯 油 三温糖 マヨネーズ	しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 生たけのこ 枝豆 ブロッコリー きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ
30	木	牛乳 セルフポークチーズバーガー (ミルクロール 豚肉のマーレードソース) キャベツソテー 卵スープ スライスチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 チーズ	ミルクロール マーレード でんぷん オリーブ油	にんにく キャベツ にんじん しめじ コーン 玉ねぎ ほうれん草

今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を子どもたちに届けられるように頑張ります。給食に関して何か気になることや疑問に思われることがありましたら、給食センターまでご連絡下さい。よろしくお祈りします。

