



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	金	牛乳 わかめ麦ご飯 ミト ホールの中華あんからめ 五目スープ オレンジ	牛乳 ミートボール 糸かまぼこ	わかめ麦ごはん 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ しょうが たけのこ水煮 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ チンゲン菜 オレンジ もやし
10	月	牛乳 ちらしずし 鶏肉の竜田揚げ ミニトマト すまし汁	牛乳 短冊卵 薄揚げ のり 鶏肉 絹豆腐 ふかし	すし飯 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ かんぴょう 人参 枝豆 しょうが ミニトマト えのきたけ ねぎ ほうれん草
11	火	牛乳 ゆかりご飯 野菜かき揚げ 三色和え かやくうどん	牛乳 薄揚げ かまぼこ	玄米ゆかりご飯 野菜かき揚げ 油 砂糖 ごま ごま油 米粉うどん	もやし ほうれん草 ホールコーン 干しいたけ たけのこ水煮 人参 ねぎ
12	水	牛乳 ホットドッグ (ソーセージ・キャベツのカレ-ソテ-) クリームシチュー	牛乳 ウインナー あさり 豚肉	ミルクコッペ 油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム 白いんげん豆ピューレ	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ
13	木	牛乳 白飯 さばの塩麹焼き ひじきの炒め煮 鶏ごぼうのみそ汁	牛乳 さば ひじき 大豆 鶏肉 みそ さつま揚げ	白飯 油 ごま 里芋	いんげん こんにやく ごぼう 人参 しめじ ねぎ
14	金	牛乳 赤飯 メンチカツ ポテトサラダ みそ汁 お祝いデザート	牛乳 ポークメンチカツ ロースハム 薄揚げ 絹豆腐 わかめ みそ	赤飯 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 お祝いゼリー	人参 きゅうり えのきたけ ねぎ 小松菜
17	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ 磯香あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃもフライ のり 鶏肉	白飯 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ほうれん草 もやし 人参 しょうが 玉ねぎ こんにやく いんげん
18	火	牛乳 キーマカレー フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 レンズ豆 バター カレールウ 杏仁豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご みかん 黄桃 パイナップル
19	水	牛乳 米粉パン 鮭の マヨネーズ焼き ブロッコリー-サラダ オニオンスープ	牛乳 鮭 チーズ ロースハム	米粉パン マヨネーズ パン粉 ドレッシング	玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン セロリー 人参 大根 えのきたけ
20	木	牛乳 白飯 ショーロンポー きゅうりのピリ辛和え 五目ラーメン	牛乳 ショーロンポー 豚肉	白飯 ごま油 砂糖 ごま ラーメン	きゅうり 人参 しょうが にんにく きくらげ もやし キャベツ ねぎ チンゲン菜
21	金	牛乳 白飯 いか天のねぎ ソース 江戸っ子煮 切干大根 のみそ汁 長芋ミルクプリン	牛乳 いか天ぶら 牛肉 大豆 高野豆腐 厚揚げ みそ	白飯 ごま油 砂糖 油 長芋ミルクプリン	ねぎ しょうが こんにやく 人参 たけのこ水煮 いんげん 切干大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ
24	月	牛乳 白飯 赤魚のねぎみそ 焼き ごまあえ かきたま汁	牛乳 赤魚 みそ 絹豆腐 わかめ 卵 糸かまぼこ	白飯 ごま 砂糖 片栗粉	しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 人参 きくらげ えのきたけ
25	火	牛乳 たけのこそぼろ丼 ひじきとツナのサラダ 春かぶの みそ汁 ナッツと魚	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 薄揚げ みそ ナッツと魚	さくら麦飯 砂糖 ドレッシング	しょうが 玉ねぎ たけのこ 枝豆 きゅうり 人参 えのきたけ かぶ ねぎ
26	水	牛乳 ミルクロール オムレツ コールスロー-サラダ ブラウンシチュー	牛乳 オムレツ 豚肉	ミルクロール 油 砂糖 レンズ豆 じゃがいも バター 小麦粉	人参 キャベツ コーン にんにく しょうが 玉ねぎ ブロッコリー
27	木	牛乳 白飯 あじのカレー揚げ 塩昆布和え すきやき煮	牛乳 あじ 塩昆布 牛肉 焼き豆腐	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 車麩	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 こんにやく えのきたけ 白菜 ねぎ
28	金	牛乳 白飯 チキン南蛮風 ポイルキャベツ 八杯汁	牛乳 鶏肉 絹豆腐 薄揚げ	白飯 砂糖 片栗粉 タルタルソース	キャベツ 人参 干しいたけ ごぼう 大根 こんにやく ねぎ

4月7日(金)より給食が始まります。
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供たちに
届けられるようにがんばります。
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ください。
今年度もよろしくお願ひ致します。

