



4月の献立表



今月の目標: みんなで助け合って準備や後片付けをしよう

日曜	献立名	材料						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考	
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7水	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 野菜の昆布漬け じゃがいもと厚揚げのみそ汁	ハンバーグ 厚揚げ みそ 昆布	牛乳	人参 大根 キャベツ もやし コーン きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも		819 31.4 22.9	<給食なし> 南部中 1年 北部中 1年	
8木	米粉パン ^乳 牛乳	コーンコロッセ 海藻サラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳 海藻	ブロッコリー 人参	コーンコロッセ もやし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン じゃがいも	米油	810 25.9 24.5		
9金	ご飯 牛乳 お祝いデザート	人参シューマイ キャベツときゅうりのごまひたし ポークカレー	人参シューマイ 豚肉	牛乳 人参	トマト 人参	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース	ご飯 じゃがいも お祝いデザート	ごま 米油	874 24.1 24.2	入学進級お祝い献立
12月	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 茎わかめの金平 なめこ汁	さばのみそ煮 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう えだまめ なめこ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 米油 ごま	815 30.7 26.0		
13火	ご飯 牛乳	鶏肉の梅揚げ 小松菜のコーンあえ さつまい	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	梅 にんにく もやし コーン 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 でんぷん さつまいも	米油	851 36.8 20.9	ひみの日献立
14水	ご飯 牛乳 大豆ふりかけ	がんもの含め煮 糸寒天入りごま酢あえ 鶏ごぼう汁	がんもどき 鶏肉 厚揚げ 大豆ふりかけ	牛乳 寒天	人参	キャベツ もやし きゅうり ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 ごま	834 30.2 27.3		
15木	はちみつコッパン ^乳 牛乳	オムレツ ^卵 アスパラとベーコンのソテー フルーツポンチ	オムレツ 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	キャベツ もも りんご パイン みかん バナナ	はちみつコッパン ナタデココ ゼリー	豆乳バター	905 27.1 25.3	
16金	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	白身魚の南蛮漬け 野菜のアーモンドあえ ^種 吉野汁	ほき 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋	米油 アーモンド	815 30.7 17.9	
19月	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め スタミナ納豆あえ 卵スープ ^卵	豚肉 納豆 さつまい揚げ 豆腐 卵	牛乳	にら	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし コーン しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	842 35.4 24.7	
20火	ご飯 牛乳	ちくわのごま揚げ 三色ひたし 豚汁	ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 大根 ねぎ	ご飯 米粉 じゃがいも	ごま 米油	856 32.0 22.8	
21水	ご飯 牛乳 国産みかんゼリー	鶏肉の香味焼き もやしのナムル ビーフンスープ	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳	人参	にんにく もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ メンマ	ご飯 ビーフン ゼリー	ごま油 ごま	817 35.2 18.7	
22木	コッパン ^乳 牛乳	きなこ豆 ドレッシングサラダ 米粉スープ ^乳	大豆 きなこ 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	パン でんぷん 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	米油	889 33.1 29.2	
23金	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ キャベツの生姜醤油あえ 肉じゃが	ふくらぎ みそ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも		860 32.3 20.2	
26月	ご飯 牛乳 味付け小魚	千草焼き ^卵 春雨のあえもの 麻婆豆腐	千草焼き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ 小魚	人参 にら	もやし きゅうり コーン にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	842 34.1 23.3	<給食なし> 西の杜 南部中
27火	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ キャベツとわかめの甘酢あえ 五目汁	豚肉 大豆 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋	米油 ごま	887 36.7 24.6	
28水	麦ご飯 牛乳	たれ付き肉団子 フルーツヨーグルトあえ ^乳 ひよこ豆のキーマカレー	たれ付き肉団子 豚肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 ピーマン	パイン もも りんご 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン	麦ご飯 ナタデココ じゃがいも	米油	988 27.4 22.5	
29木	昭和の日									
30金	ご飯 牛乳 ミニトマト	いわしの梅煮 肉野菜炒め にら玉汁 ^卵	いわしの梅煮 豚肉 油揚げ みそ 卵	牛乳	人参 にら ピーマン ミニトマト	もやし キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 麩 でんぷん	米油	892 35.8 32.7	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵	乳	甲	種
卵(魚卵を除く)	乳・乳製品	甲殻類(エビ・カニ)	ごま、栗を除く種実類