



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		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
6水	ごはん 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ マッシュポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 赤ピーマン チンゲンサイ	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ 大根 マッシュルーム	ごはん 三温糖 じゃがいも	マネーズドレッシング	841 30.3 24.0	<給食なし> 南部中・西の杜 北部中1年
7木	コッペパン ^乳 牛乳 チョコ大豆クリーム ^乳	鶏肉の照り焼き 大根サラダ 中華風コーンスープ ^卵	鶏肉 卵	牛乳	人参 黄ピーマン	生姜 大根 白菜 きゅうり コーン 干しいたけ ねぎ	パン でんぷん チョコ大豆クリーム	マネーズドレッシング	833 40.3 29.1	<給食なし> 南部中1年 北部中1年
8金	麦ごはん 牛乳 いちごクレープ	ウインナー 小松菜のコーンあえ チキンカレー	鶏肉 ウインナー 豆乳クリーム	牛乳	小松菜 トマト 人参	もやし コーン りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	麦ごはん じゃがいも クレープ	米油 牛脂	955 28.3 28.6	入学・進級お祝い献立
11月	ごはん 牛乳 ヨーグルト ^乳	ポークシューマイ 春雨のあえもの ワンタンスープ	シューマイ 肉団子	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり 玉ねぎ メンマ ねぎ	ごはん 砂糖 春雨 じゃがいも ワンタン	ごま油	891 28.9 21.0	
12火	ごはん 牛乳 ひじきのり	鶏肉のオニオン風味揚げ 三色あえ なめこ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじきのり	小松菜 人参	玉ねぎ もやし なめこ ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん	米油	797 40.3 18.9	
13水	ごはん 牛乳	焼きししゃも 小松菜とえのきのごまみそあえ 春の炊き合わせ	ししゃも みそ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ たけのこ えのきたけ 大根 枝豆	ごはん 砂糖 三温糖 じゃがいも	ごま	778 32.6 18.7	ひみの日献立
14木	米粉パン ^乳 牛乳	ミックスみそ豆 ^種 ドレッシングサラダ ミネストローネ	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	米粉パン 砂糖 でんぷん マカロニ	米油 カシューナッツ オリーブオイル	908 29.3 35.4	
15金	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き ひじきのナムル けんちん汁	さばの銀紙焼き 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 大根 ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 里芋	ごま ごま油	757 32.1 19.6	
18月	麦ごはん 牛乳	たれつき肉団子 花野菜サラダ ハヤシルウ	たれつき肉団子 牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ コーン にんにく しめじ グリンピース 生姜 マッシュルーム	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	マネーズドレッシング 米油	960 31.5 27.8	
19火	ごはん 牛乳	ちくわのカレー揚げ 豆いろいろサラダ じゃがいもとえのきのみそ汁	ちくわ 大豆 豆腐 ひよこ豆 みそ 白いんげん豆	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 米粉 じゃがいも	米油 マネーズドレッシング	864 34.0 21.0	
20水	ごはん 牛乳	厚焼き卵 ^卵 五目きんぴら もちもちごまみそ汁	厚焼き卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 大根 しめじ ねぎ	ごはん 三温糖 もち	米油 ごま	870 33.8 24.1	
21木	コッペパン ^乳 牛乳	タンドリーチキン ^乳 アスパラとベーコンのソテー チリコンカン	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 アスパラガス トマト	枝豆 キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン 豆乳バター オリーブオイル	954 44.4 39.4		
22金	ごはん 牛乳	春巻き アーモンドあえ ^種 麻婆豆腐	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	小松菜 人参 にら	キャベツ にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	アーモンド 米油	901 31.9 28.3	
25月	ごはん 牛乳	手作りハンバーグの和風ソース ^乳 小松菜の納豆あえ 春キャベツのみそ汁	豚肉 油揚げ 納豆 みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 大根 もやし キャベツ しめじ ねぎ	ごはん パン粉 砂糖		937 44.5 34.7	<給食なし> 南部中
26火	ごはん 牛乳 オレンジゼリー	豚肉のジャンロー 切り干しあえ にら玉汁 ^卵	豚肉 みそ 卵	牛乳	小松菜 人参 にら	生姜 玉ねぎ 切り干し大根 キャベツ 大根	ごはん 砂糖 でんぷん 麩 ゼリー	米油	833 33.6 21.7	
27水	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 野菜の昆布和え 豚汁	がんもどき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	キャベツ もやし 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも		889 35.4 29.6	
28木	コッペパン ^乳 牛乳	豚肉と大豆のケチャップがらめ 海藻サラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳 海藻		生姜 キャベツ もやし コーン もも りんご パイン みかん パナナ	パン でんぷん ナタデココ 砂糖 ゼリー	米油	981 37.4 26.7	

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