



4月の献立表



氷見市学校給食センター

今月の目標： みんなで助け合って準備や片付けをしよう

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	脂質 (g)	
4 木	コッペパン ^[乳] 牛乳 いちごジャム	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲンサイ	キャベツ コーン 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜	コッペパン 三温糖 春雨 いちごジャム	マヨネーズ ^[卵] ドレッシング	740 36.9 23.1	<給食あり> 北部中2・3年
5 金	ご飯 牛乳	コーンコロッセ 茎わかめの金平 なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	コーンコロッセ ごぼう 枝豆 大根 なめこ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま	797 28.0 23.7	<給食なし> 南部・北部1年
8 月	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 三色ひたし じゃがいもとえのきのみそ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	大根 もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 三温糖 じゃがいも		768 30.8 22.3	
9 火	わかめご飯 牛乳	ちくわのかば焼き キャベツの生姜醤油あえ けんちん汁	ちくわ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし ごぼう きゅうり 生姜 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 三温糖 でんぷん こんにゃく	米油 ごま油	834 37.4 22.8	
10 水	麦ご飯 牛乳 お祝いゼリー	人参シューマイ 海藻サラダ ボークカレー	人参シューマイ 豚肉	牛乳 海藻	トマト 人参	コーン 枝豆 もやし 生姜 玉ねぎ りんご グリーンピース にんにく	麦ご飯 じゃがいも お祝いゼリー	米油 牛脂	909 27.3 25.1	入学・進級お祝い献立
11 木	米粉パン ^[乳] 牛乳	かぼちゃグラタン ごぼうサラダ ミネストローネ	ウインナー	牛乳	人参 トマト	かぼちゃグラタン ごぼう キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ^[卵] ドレッシング ごま	823 21.2 34.1	
12 金	ご飯 牛乳	さつまいもと鶏肉の揚げがらめ コーンのひたし 春キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参	生姜 コーン もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	823 29.3 23.9	ひみの日献立
15 月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 ほうれん草の切り干しあえ じゃがいものそぼろ煮	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 じゃがいも こんにゃく でんぷん 砂糖	米油	809 33.3 21.0	
16 火	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^[乳]	豚肉の生姜炒め もやしのナムル ビーフンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 牛乳プリン	人参 チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 干しいたけ	こんにゃく でんぷん 砂糖 ビーフン ご飯	米油 ごま油 ごま	805 29.7 24.7	
17 水	ご飯 牛乳	千草焼き ^[卵] 変わり漬け 麻婆豆腐	千草焼き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ もやし 大根漬け 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま 米油	797 34.3 25.6	
18 木	黒糖パン ^[乳] 牛乳	きびなごのかりかり揚げ フルーツヨーグルトあえ ^[乳種] コンソメスープ	きびなごのかりかり揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	パイン 黄桃 パナナ ナタデココ 玉ねぎ マッシュルーム	黒糖パン じゃがいも	米油	819 31.2 23.2	
19 金	ご飯 牛乳 しそひじき	がんもの含め煮 小松菜のごまみそあえ 豚汁	がんもどき みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 しそひじき	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	941 37.8 34.3	
22 月	ご飯 牛乳	手作りハンバーグのトマトソースがけ 豆いろいろサラダ 米粉のスープ ^[乳]	鶏肉 豚肉 豆乳 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	ご飯 ^[乳] パン粉 砂糖 でんぷん 三温糖 じゃがいも 米粉	ごま マヨネーズ ^[卵] ドレッシング	856 35.9 27.9	
23 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 かき玉汁 ^[卵]	豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖 麩	米油 ごま	875 40.8 28.0	
24 水	ご飯 牛乳	焼きししゃも 肉野菜炒め 五目汁	ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	もやし キャベツ たけのこ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	795 37.8 26.0	<給食なし> 西の杜9年
25 木	コッペパン ^[乳] 牛乳 チョコクリーム ^[乳]	ポテトコロッセ アーモンドあえ ^[種] 白菜スープ	ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 白菜 玉ねぎ コーン しめじ	コッペパン コロッセ 砂糖 チョコクリーム	米油 アーモンド	797 30.4 26.9	<給食なし> 西の杜9年
26 金	ご飯 牛乳 味付け小魚	みそだれ肉団子 春雨のあえもの ワンタンスープ	肉団子 豚肉	牛乳 小魚 わかめ	人参 ニラ	きゅうり コーン 干しいたけ もやし たけのこ 玉ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 ワンタン	ごま油	800 26.6 20.3	<給食なし> 西の杜9年
29 月	昭和の日									
30 火	あげご飯 牛乳	さばの塩焼き こっばなます 打ち豆汁	油揚げ さば 打ち豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	枝豆 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 里いも	米油 ごま	789 37.9 29.9	日本味めぐり献立 (福井県)

※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
----------------------------	-------------------------	------------------------------	------------------------------