

4月 学校給食献立表

野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 糖質 食塩等	
7	火	 													
8	水	白飯	牛乳	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 小松菜とさつま揚げのみそ汁			鶏肉 ロースハム さつまあげ みそ	大豆ペースト 牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	だいこん	白飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖	大豆油 マヨネーズ	795 26 30 給食開始	Kcal g g
9	木	白飯	牛乳	ハンバーグ 豆腐とジャコのサラダ 豚汁			鶏肉 大豆たんぱく みそ 鶏卵 豆腐	豚肉 牛乳 しらす しお昆布	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ にんにく ねぎ	しょうが ごぼう こんにやく	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	750 33 19	Kcal g g
10	金	五目ずし	牛乳	鶏肉と野菜の照り和え 沢煮鮎 花見団子			うす揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん 糸みつば	干しいたけ えだまめ れんこん たまねぎ だいこん	しょうが ごぼう えのきたけ	白飯 三温糖 片栗粉 三色だんご	大豆油 サラダ油	802 30 20 お花見献立	Kcal g g
13	月	白飯	牛乳	ピリ辛チキン 春雨サラダ 水餃子スープ			鶏肉 ロースハム 水餃子	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり	えのきたけ キャベツ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	大豆油 ごま油	775 28 20	Kcal g g
14	火	白飯	牛乳	鯖の味噌煮 はりはり漬け 玉ねぎのみそ汁			さば うす揚げ みそ ロースハム みそ 絹ごし豆腐	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ 切り干し大根 きゅうり	たまねぎ えのきたけ	白飯 三温糖	ごま	778 28 27	Kcal g g
15	水	麦飯	牛乳	炒めピピンバ 豆乳ごま坦々スープ オレンジ			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐	豆乳 牛乳 みそ	こまつな にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが たまねぎ しめじ 切り干し大根 オレンジ	しょうが たまねぎ	むぎ飯 三温糖	ごま油 ごま	750 31 21	Kcal g g
16	木	白飯	牛乳	ししゃものごま天ぷら 野菜のピリ辛 油麩の卵とじ			鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵	牛乳 ししゃも	にんじん 糸みつば	きゅうり たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	じゃがいも 油麩 大豆油 ごま油	754 31 22	Kcal g g
17	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー			鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	バイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 小麥粉 ミルクゼリー マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	894 23 22	Kcal g g
20	月	白飯(減)	牛乳	ちくわのかわり天ぷら 切干大根のサラダ かやくうどん			焼きちくわ ベーコン 鶏肉 うす揚げ	牛乳 青のり粉	にんじん こまつな	生姜 たまねぎ 切り干し大根 コーン きゅうり	たまねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	うどん 大豆油 ごま油	789 28 21	Kcal g g
21	火	食パン	牛乳	ミートグラタン グリーンサラダ スープ煮 りんごジャム			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく まぐろフレーク	牛乳 チーズ	トマト水煮 にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	えのきたけ	食パン じゃがいも マカロニ 三温糖 白いんげん豆	サラダ油 ジャム	750 36 28	Kcal g g
22	水	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ きんぴらごぼう 豆乳めった汁			鶏肉 さつまあげ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが りんご ごぼう ねぎ	こんにやく たまねぎ だいこん	白飯 三温糖 片栗粉 米粉	じゃがいも 大豆油 ごま油	754 30 22	Kcal g g
23	木	白飯	牛乳	揚げギョーザ もやしのナムル 麻婆豆腐			ギョウザ ロースハム みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	790 30 26	Kcal g g
24	金	白飯	牛乳	千草焼き 江戸っ子煮 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト			鶏肉 鶏卵 牛肉 大豆	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん 糸みつば	たまねぎ 干しいたけ たけのこ こんにやく	だいこん えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油	808 36 24	Kcal g g
27	月	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ 米粉のクラムチャウダー			鶏肉 まぐろフレーク ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	パプリカ レモングラス ローズマリー にんにく	キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 米粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	771 33 23	Kcal g g
28	火	さくら飯	牛乳	たけのこそぼろ丼 さばの竜田揚げ かきたまみそ汁			鶏肉 大豆たんぱく さば さつまあげ	牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ しょうが たまねぎ	えのきたけ ねぎ	さくら麦飯 レンズ豆 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	869 38 34	Kcal g g
29	水														
30	木	白飯	牛乳	オイマイヨグラタン コーンサラダ 大根とあげのみそ汁			鶏肉 ベーコン うすあげ みそ	牛乳 チーズ	フロッキー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	だいこん えのきたけ ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油	773 29 24	Kcal g g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

