

4月 学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | | | 血や肉、骨になる 赤色の食品 | 体の調子を整える 緑色の食品 | 熱や力になる 黄色の食品 | エネルギーたんぱく質 脂質 行事食等 |
|-----|----------|----|---|---|---|---|-----------------------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | | | | |
| 10月 | さくらすしごはん | 牛乳 | おはなみちらし とりにくとやさいのてりあえ とうふとふかしのすましじる はなみだんご | 牛乳 鶏肉 うすあげ ふかし かまぼこ 絹ごし豆腐 鶏卵 | にんじん れんこん えのきだけ さやいんげん えだまめ こまつな たまねぎ 干しいたけ しょうが | 桜すし飯 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉 三色だんご | 669 kcal 27 g 16 g 給食開始 |
| 11火 | ごはん | 牛乳 | てりやきチキン ポテトサラダ キャベツとあつあげのみそじる | 牛乳 大豆ペースト 鶏肉 みそ ロースハム あつあげ | にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しょうが きゅうり | 白飯 ジャがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖 | 635 kcal 28 g 20 g |
| 12水 | ロールパン | 牛乳 | ラザニア ミネストローネ ヨーグルト | 牛乳 大豆 鶏肉 チーズ 牛肉 ヨーグルト 豚肉 | にんじん たまねぎ トマト水煮 セロリ トマトジュース しめじ | ロールパン 三温糖 ファルファッレ サラダ油 小麦粉 バター | 646 kcal 29 g 26 g |
| 13木 | ごはん | 牛乳 | よかたはべんのいそべあげ ひじきのツナいため かやくうどん | 牛乳 うすあげ 四方はべん あおさ粉 まぐろフレーク ひじき 鶏肉 | にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ 生姜 ねぎ こんにゃく | 白飯 うどん 小麦粉 大豆油 米粉 サラダ油 三温糖 | 662 kcal 26 g 19 g |
| 14金 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグ カラフルサラダ こまつなとうふのみそじる | 牛乳 大豆ミート みそ 鶏肉 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐 牛肉 大豆ペースト | にんじん たまねぎ フロッキー キャベツ 黄ピーマン きゅうり こまつな えのきだけ | 白飯 パン粉 三温糖 オリーブ油 | 606 kcal 28 g 18 g 1年生開始 |
| 17月 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい もやしのナムル マーボとうふ | 牛乳 鶏肉 シュウマイ 木綿豆腐 糸かまぼこ 八丁みそ 豚肉 | にんじん たけのこ ねぎ こまつな 干しいたけ もやし しょうが たまねぎ にんにく | ねぎ ごま 白飯 ごま油 三温糖 サラダ油 片栗粉 | 690 kcal 30 g 24 g |
| 18火 | わかめごはん | 牛乳 | オイマヨグラタン ふとあげのみそじる | 牛乳 大豆ペースト 鶏肉 わかめ あつあげ チーズ みそ | にんじん だいこん フロッキー こまつな たまねぎ | 白飯 やきふ ジャがいも ごま 小麦粉 サラダ油 三温糖 マヨネーズ | 644 kcal 28 g 21 g |
| 19水 | ごはん | 牛乳 | ピリからチキン パンサンスー みそワントンスープ | 牛乳 みそ 鶏肉 ロースハム 豚肉 | にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし しょうが キャベツ にんにく しめじ | 白飯 ワンタン 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま油 緑豆春雨 サラダ油 | 658 kcal 24 g 20 g |
| 20木 | ごはん | 牛乳 | さかなのフライ ベーコンサラダ まめのチャウダー ふりかけ | 牛乳 鶏肉 鱈 大豆ペースト 鶏卵 あおさ粉 ベーコン わかめふりかけ | にんじん たまねぎ パセリ しめじ キャベツ きゅうり | 白飯 ジャがいも サラダ油 小麦粉 白いんげん豆 バター パン粉 米粉 三温糖 大豆油 | 685 kcal 30 g 21 g |
| 21金 | むぎごはん | 牛乳 | カレーライス フルーツミルクゼリー | 牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ | にんじん にんにく バイン缶 トマトピューレ たまねぎ トマト水煮 みかん缶 しょうが 黄桃缶 | むぎ飯 ふどうゼリー バター ジャがいも マスカットゼリー カレールウ 小麦粉 ミルクゼリー いちごゼリー サラダ油 | 731 kcal 20 g 19 g |
| 24月 | ごはん | 牛乳 | とりにくのたつたあげ ゆかりあえ しらたまとうふだんごのみそじる | 牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 | にんじん キャベツ だいこん ゆかり粉 きゅうり こまつな たまねぎ しょうが しめじ | 白飯 白玉粉 三温糖 大豆油 米粉 片栗粉 | 662 kcal 24 g 22 g |
| 25火 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに こんにゃくのきんぴら さわにわん | 牛乳 豚肉 さば みそ 牛肉 | にんじん ねぎ えのきだけ 青ピーマン こんにゃく 干しいたけ 糸みつば ごぼう しょうが たけのこ | 白飯 三温糖 サラダ油 ごま | 613 kcal 27 g 21 g |
| 26水 | ごはん | 牛乳 | はるまき やさいのピリから にくだんごのスープ | 牛乳 春巻き 鶏肉 大豆ミート | にんじん にんにく ねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ 干しいたけ | 白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 大豆油 | 624 kcal 21 g 22 g |
| 27木 | ロールパン | 牛乳 | とりにくのこうそうパンこやき マカロニサラダ ポークビーンズ | 牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉 | にんじん バジル キャベツ トマトピューレ レモングラス コーン トマト水煮 ローズマリー たまねぎ にんにく きゅうり | ロールパン ジャがいも バター 三温糖 白いんげん豆 パン粉 オリーブ油 マカロニ サラダ油 | 615 kcal 32 g 26 g |
| 28金 | たけのこごはん | 牛乳 | ぶたにくとやさいのあげからめ たっぶりやさいのみそじる | 牛乳 さつまあげ うすあげ みそ 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 | にんじん 干しいたけ ねぎ さやいんげん えだまめ こまつな だいこん たけのこ ごぼう | さくら麦飯 大豆油 三温糖 片栗粉 ジャがいも | 601 kcal 29 g 18 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、食品の栄養的な動きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

