

# 4月 学校給食献立表

野々市中学校給食センター

日	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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			脂質
主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他						行事食等		
9月	麦飯	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ	豚肉 牛肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんじん きゅうり 玉ねぎ しめじ キャベツ	むぎ飯 小麦粉 三温糖	サラダ油 ハヤシルウ バター こま 生クリーム	868 Kcal 29 g 30 g
10月	桜すし飯	牛乳	さくら散らしすし 鶏肉と野菜の照り和え 紅白すましじる いちごプリン	薄揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵 ふかし かまぼこ 鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	干しいたけ しょうが たけのこ ねぎ れんこん 玉ねぎ	桜すし飯 三温糖 片栗粉 いちごプリン	サラダ油	809 Kcal 33 g 21 g
11月	ごはん	牛乳	ひじき入り焼きメンチ ブロッコリーのおかか和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	豚肉 かつおぶし 鶏肉 厚揚げ 牛肉 みそ 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま	839 Kcal 37 g 24 g
12月	食パン	牛乳	フレンチトースト 菜の花のクリームパスタ ポークビーンズ	鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	菜の花 にんじん トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ	食パン じゃがいも グラニュー糖 小麦粉 スバゲッティ 三温糖 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	879 Kcal 33 g 31 g
13月	ごはん	牛乳	餃子 もやしのナムル 八宝菜 ゼリー	ギョウザ あさりむき身 豚肉 うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが 干しいたけ にんにく	白飯 三温糖 片栗粉 マスカットゼリー	ごま ごま油	829 Kcal 33 g 21 g
16月	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 豆腐とジャコのサラダ 豚汁	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 薄揚げ	牛乳 しらす干し しお昆布	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ 玉ねぎ つきこんにゃく	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	787 Kcal 34 g 22 g
17月	ミルクコッペ	牛乳	ラザニア ミニトマト 春野菜のスープ煮 豆乳プラマンジェ チョコパテ	豚肉 牛肉 鶏肉 フランクフルトソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん ミニトマト さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ	ミルクロール チョココリーム ファルファッレ 小麦粉 豆乳プラマンジェ	サラダ油 バター 生クリーム	869 Kcal 37 g 35 g
18月	麦飯	牛乳	チキンカレー 福神漬 フルーツ杏仁	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく みかん缶 しょうが パイン缶 玉ねぎ 黄桃缶 福神漬 ハナナ	むぎ飯 杏仁豆腐 じゃがいも 三温糖 小麦粉 野菜ゼリー	サラダ油 バター カレールー	899 Kcal 24 g 21 g
19月	ごはん	牛乳	鮭の白味噌チーズ焼き ひじきとツナの炒め煮 かやくうどん ふりかけ	鮭 鶏肉 みそ 焼きかまぼこ 白みそ 薄揚げ まぐろフレーク	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	えだまめ ねぎ 玉ねぎ つきこんにゃく 玉ねぎ	白飯 三温糖 うどん	サラダ油 ごま	782 Kcal 39 g 20 g
20月	ごはん	牛乳	四方はべんのゴマ揚げ 江戸っ子煮 白玉豆腐のみそ汁	四方はべん 鶏肉 大豆 絹ごし豆腐 牛肉 みそ 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たけのこ つきこんにゃく 玉ねぎ しいたけ	白飯 小麦粉 三温糖 白玉粉	ごま サラダ油	837 Kcal 37 g 21 g
23月	ごはん	牛乳	ピリ辛チキン スナックエンドウのポテトサラダ 麩と揚げのみそ汁 ナッツと魚	鶏肉 ロースハム 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 小魚ナッツ	スナックエンドウ にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	白飯 おつゆふ 片栗粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	922 Kcal 39 g 31 g
24月	ミルクコッペ	牛乳	ウインナーのケチャップからめ 焼きそば 中華風コーンスープ ヨーグルト	ウインナー 木綿豆腐 豚肉 鶏卵 かつおぶし 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	クリームコン もやし にんにく キャベツ しょうが しめじ 玉ねぎ	コッペパン 三温糖 焼きそばめん 片栗粉	サラダ油	857 Kcal 36 g 34 g
25月	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ゆかり和え 車麩の卵とし	さば みそ 鶏肉 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 車麩 じゃがいも		886 Kcal 36 g 28 g
26月	ごはん	牛乳	たけのこご飯 大豆とえびの揚げからめ 根菜のごま汁 レモンタルト	鶏肉 豚肉 薄揚げ みそ 大豆 むきえび	牛乳 昆布	にんじん	えだまめ だいこん たけのこ しいたけ しめじ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	さくら飯 レモンタルト 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	870 Kcal 33 g 26 g
27月	ごはん	牛乳	ポークしょうまい 野菜のピリ辛 家常豆腐	シュウマイ 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	890 Kcal 38 g 35 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。

※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。