



4月 学校給食献立表



野々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	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	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
8	月	麦飯	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ チーズ		牛肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	むぎ飯 小麦粉 三温糖	サラダ油 ハヤシルウ バター 生クリーム	899 29 33	Kcal g g
9	火	桜すし飯	牛乳	さくら散らしすし 鶏肉と野菜の照り和え 豆腐とふかしのすまし汁 花見団子		うす揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵 ふかし かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが れんこん えのきたけ えだまめ ねぎ	桜すし飯 三温糖 片栗粉 三色だんご	サラダ油	870 36 20	Kcal g g
10	水	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ブロッコリーのタルタルサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁		豚肉 あつ揚げ 鶏肉 みそ 牛肉 大豆ペースト 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	875 38 27	Kcal g g
11	木	ごはん	牛乳	四方はべんのかわり揚げ 豆腐とジャコのサラダ 豚汁 いちごプリン		四方はべん みそ 豆腐 豚肉 うす揚げ	牛乳 きざみのり しらす干し しお昆布	パセリ にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく	キャベツ しょうが きゅうり ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 いちごプリン 米粉 三温糖	サラダ油 ごま油	818 30 22	Kcal g g
12	金	ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ベーコンサラダ ポークビーンズ ふりかけ		鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	にんにく ハジル キャベツ ハーブ きゅうり ローズマリー 玉ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 白いんげん豆	オリーブ油 サラダ油 バター	874 40 24	Kcal g g
15	月	ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 麻婆豆腐		春巻き 豚肉 大豆 木綿豆腐	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	サラダ油 ごま油	894 30 31	Kcal g g
16	火	ごはん	牛乳	チャーハン 鶏肉と大豆のチリソース 春雨スープ ヨーグルト		焼き豚 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん 黄ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ねぎ	チャーハンライス 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	サラダ油 ごま油	864 32 26	Kcal g g
17	水	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ゆかり和え 油麩の卵とじ		さば 鶏卵 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 油麩 じゃがいも		899 37 30	Kcal g g
18	木	ごはん	牛乳	鶏肉のみそマヨネーズ焼き 菜の花のおひたし 白玉豆腐のみそ汁		鶏肉 絹ごし豆腐 みそ かつおぶし 豚肉	牛乳	パセリ 菜の花 にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ しいたけ	白飯 白玉粉 片栗粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ ごま	835 39 21	Kcal g g
19	金	麦飯	牛乳	ポークカレー 福神漬 フルーツカクテル		豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく バイン缶 しょうが 黄桃缶 玉ねぎ バナナ 福神漬	むぎ飯 ぶどうゼリー じゃがいも ももゼリー 小麦粉 三温糖 りんごゼリー	サラダ油 バター カレールウ	912 22 22	Kcal g g
22	月	ごはん	牛乳	ソースカツ 野菜の昆布和え 麩と揚げのみそ汁		豚肉 大豆ペースト 鶏卵 あつ揚げ みそ	牛乳 しお昆布 わかめ	小松菜 にんじん	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	白飯 おつゆふ 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油	860 34 29	Kcal g g
23	火	ごはん	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ クラムチャウダー ふりかけ		ロースハム 鶏肉 あさりむき身	牛乳 チーズ 昆布ふりかけ	にんじん	玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが キャベツ	白飯 じゃがいも 小麦粉 米粉 片栗粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ バター	835 37 23	Kcal g g
24	水	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ もやしのナムル 八宝菜		シュウマイ えび 糸かまぼこ あさりむき身 豚肉 うすら卵 いか	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 三温糖	ごま ごま油	848 34 26	Kcal g g
25	木	ごはん	牛乳	松風焼き 金平ごぼう 豆腐と卵の澄まし汁 ナッツと魚		鶏肉 絹ごし豆腐 大豆 鶏卵 みそ さつまあげ	牛乳 チーズ 小魚	青ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	ごま サラダ油	828 38 22	Kcal g g
26	金	ごはん	牛乳	たけのごこ飯 大豆とえびの揚げからめ 根菜のごま汁 ゼリー		鶏肉 豚肉 うす揚げ みそ 大豆 むきえび	牛乳 昆布	にんじん	たけのこ だいこん しめじ しいたけ えだまめ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	さくら麦飯 ゼリー 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	845 38 23	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。

※ 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。