



4月 学校給食献立表



小学校

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 糖質 等	
		主食	牛乳 おかず					
8	火	さくらすしごはん	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じる しんきゅうおいわいクレープ	牛乳 ふかし うす揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵 鶏肉	にんじん たまねぎ こまつな 干しいたけ しょうが れんこん さやいんげん えだまめ えのきたけ	桜すし飯 サラダ油 三温糖 クレープ 片栗粉 大豆油	650 Kcal 24 g 21 g 給食開始	
9	水	ごはん	こめこのフライドチキン ジャーマンポテト キャベツのみそしる	牛乳 あつあげ 鶏肉 大豆ペースト ベーコン みそ チーズ	たまねぎ ねぎ パセリ にんじん キャベツ	白飯 じゃがいも 米粉 バター 片栗粉 大豆油	613 Kcal 28 g 19 g	
10	木	ごはん	さばのみそに こんにやくのきんぴら とんじる	牛乳 うす揚げ さば みそ 豚肉	しょうが 青ピーマン ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ にんじん だいこん	白飯 じゃがいも 三温糖 サラダ油 ごま	622 Kcal 27 g 20 g	
11	金	コッペパン	ラザニア やさいのスープに チョコパテ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 チーズ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな にんにく トマト水煮	コッペパン 小麦粉 ファルファッル バター サラダ油 じゃがいも 三温糖 チョココリウム	613 Kcal 25 g 24 g	
14	月	ごはん	ハンバーグ カラフルサラダ とうふのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 大豆ペースト 豚肉 ベーコン みそ 牛肉 うす揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐	にんじん きゅうり たまねぎ 赤ピーマン ブロッコリー えのきたけ キャベツ こまつな	白飯 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉	604 Kcal 27 g 18 g 1年生給食開始	
15	火	ごはん	だいずとしらすのごまからめ きよみオレンジ にくじゃが	牛乳 大豆 しらす 豚肉	にんじん オレンジ たまねぎ こんにやく さやいんげん	白飯 三温糖 片栗粉 水あめ 大豆油 じゃがいも ごま サラダ油	600 Kcal 22 g 16 g	
16	水	ごはん	ギョーザ パンサンスー ジャジャンどうふ	牛乳 豚肉 ギョウザ 八丁みそ ロースハム みそ あつあげ	きゅうり たけのこ にんにく にんじん 干しいたけ もやし ねぎ たまねぎ しょうが	白飯 ごま油 大豆油 片栗粉 緑豆春雨 三温糖	675 Kcal 23 g 25 g	
17	木	わかめごはん	オイマヨグラタン だいこんのみそしる	牛乳 あつあげ わかめ みそ 鶏肉 大豆ペースト チーズ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ブロッコリー だいこん	白飯 小麦粉 ごま マヨネーズ サラダ油 じゃがいも 三温糖	612 Kcal 25 g 19 g	
18	金	ごはん	おこのみやき いっしょくようマヨネーズ ツナサラダ はりはりなべ	牛乳 青のり粉 うす揚げ 鶏卵 まぐろフレーク 豚肉 鶏肉 かつお節 木綿豆腐	キャベツ にんじん だいこん ねぎ もやし はくさい しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり みずな	白飯 天かす 小麦粉 マヨネーズ なかいも サラダ油 サラダ油 三温糖	619 Kcal 23 g 23 g 大阪の献立	
21	月	ごはん	まつかぜやき ひじきサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 みそ 大豆ペースト 鶏肉 ひじき 鶏卵 糸かまぼこ チーズ あつあげ	たまねぎ コーン キャベツ こまつな きゅうり にんじん	白飯 サラダ油 パン粉 じゃがいも 三温糖 ごま	600 Kcal 28 g 17 g	
22	火	ごはん	ヤンニョムチキン やさいのピリから コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん しめじ にんにく こまつな	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 大豆油 三温糖	627 Kcal 28 g 19 g	
23	水	チキンライス	キッシュ こめごシチュー	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン ロースハム 鶏卵	たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん 赤ピーマン 青ピーマン ほうれんそう マッシュルーム コーン	ケチャップライス じゃがいも バター 白いんげん豆 サラダ油 米粉 生クリーム パイ型	645 Kcal 22 g 23 g	
24	木	ごはん	ししやもてんぶら はるキャベツととうふのサラダ かやくうどん	牛乳 鶏肉 ししやも うす揚げ 豆腐 ベーコン	●春キャベツ にんにく にんじん しょうが きゅうり ほうれんそう たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 米粉 うどん 大豆油	622 Kcal 25 g 20 g	
25	金	むぎごはん	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	しょうが トマトピューレー にんにく トマト水煮 にんじん 黄桃缶 たまねぎ バイン缶	むぎ飯 バター カクテルゼリー サラダ油 カレールー じゃがいも いちごゼリー 小麦粉 マスカットゼリー	696 Kcal 19 g 19 g	
28	月	ごはん	とりにくのたつたあげ はるキャベツとスナップエンドウのサラダ あげのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 大豆ペースト 卵スプレッド あつあげ	しょうが たまねぎ ●春キャベツ えのきたけ スナップエンドウ こまつな にんじん	白飯 大豆油 三温糖 マヨネーズ 米粉 片栗粉	603 Kcal 27 g 20 g	
29	火	昭和の日						
30	水	たけのこごはん	ぶたにくとやさいのあげからめ みそけんちんじる	牛乳 木綿豆腐 うす揚げ みそ 豚肉 大豆ペースト 鶏肉	たけのこ さやいんげん ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう えだまめ だいこん	さくら麦飯 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	601 Kcal 26 g 19 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、赤、黄、緑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。

野々市市小学校給食センター

