



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		エネルギーたんぱく質	
		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	脂質 糖質 食塩等
8	火	白飯	牛乳	鶏肉の竜田揚げ ツナとコーンのサラダ 豚汁			鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが コーン きゅうり キャベツ	ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	793 30 27 g g g
9	水	五目ずし	牛乳	鶏と大豆の揚げからめ お花のすまし汁 花見団子			うす揚げ 大豆 鶏卵 豆腐 鶏肉 高野豆腐	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ たけのこ れんこん しょうが	すし飯 三色だんご 三温糖 片栗粉 花魁	大豆油 サラダ油	843 31 23 g g g	
10	木	白飯	牛乳	さばの味噌煮 こんにゃくのきんぴら 鶏ごぼう汁			さば 木綿豆腐 みそ さつまあげ 鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが ねぎ こんにゃく たまねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	白飯 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	765 35 23 g g g
11	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト			鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレー トマト水煮	しょうが にんにく 黄桃缶 たまねぎ みかん缶 福神漬 バナナ	パイン缶 ジャがいも カクテルゼリー 小麦粉 いちごゼリー	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも 小麦粉 カレールウ	サラダ油 バター カレールウ	874 24 21 g g g
14	月	白飯(減)	牛乳	お好み焼き ハムサラダ はりはり鍋 一食用マヨネーズ			鶏卵 鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 うす揚げ ロースハム	牛乳 青のり粉	ブロッコリー にんじん みずな	キャベツ ねぎ 生姜 きゅうり だいこん	コーン たまねぎ えのきたけ だいこん	白飯 三温糖 小麦粉 ながいも 天かす	サラダ油 マヨネーズ	799 34 28 g g g
15	火	白飯	牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ 豆乳めった汁			豚肉 鶏卵 鶏肉 ロースハム 牛肉 みそ 大豆たんぱく 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり コーン ごぼう	ねぎ	白飯 じゃがいも パン粉 三温糖 マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	841 37 22 g g g
16	水	白飯	牛乳	揚げギョーザ パンサンスー 麻婆豆腐			ギョウザ 大豆たんぱく ロースハム 木綿豆腐 鶏卵 ハ丁みそ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ	しょうが にんにく ねぎ	白飯 春雨 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	821 30 24 g g g
17	木	白飯	牛乳	マヨチキンの香草フレーク焼き フレンチサラダ ミネストローネ			鶏肉 大豆 まぐろフレーク 豚肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト水煮 トマトジュース	キャベツ きゅうり だいこん にんにく しめじ セロリ	ねぎ だいこん しめじ	白飯 じゃがいも コーンフレーク パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油	792 38 23 g g g
18	金	白飯	牛乳	千草焼き 豆腐とジャコのサラダ じゃがいものみそ汁			豚肉 みそ 鶏卵 豆腐 あつあげ	牛乳 しらす しお昆布 わかめ	にんじん 糸みつば	干しいたけ にんにく キャベツ しょうが きゅうり ねぎ たまねぎ	にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	753 30 22 g g g
21	月	白飯	牛乳	竹輪のかわりあげ 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 ゆり干し大根 ねぎ コーン きゅうり	たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 うどん	大豆油 ごま油	831 31 23 g g g
22	火	食パン	牛乳	ラザニア グリーンサラダ ひよこ豆のスープ チョコパテ			豚肉 大豆たんぱく ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト水煮 にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	えだまめ しょうが キャベツ ねぎ	食パン ひよこ豆 ファルファッレ チョコクリーム 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター	750 37 27 g g g
23	水	白飯	牛乳	魚の石垣フライ ポテトサラダ ペイザンヌスープ			ホキ 鶏卵 ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ エリンギ	だいこん えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ごま 大豆油 マヨネーズ	789 32 26 g g g
24	木	白飯	牛乳	照り焼きチキン 江戸っ子煮 麩と揚げのみそ汁 デザート			鶏肉 うす揚げ 大豆 みそ 牛肉 大豆ペースト 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが だいこん たけのこ えのきたけ こんにゃく ねぎ たまねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	白飯 やきふ 三温糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 豆乳フランドーゼ	777 38 19 g g g
25	金	たけのこご飯	牛乳	鶏の和風みそグラタン 豆腐とわかめのみそ汁			豚肉 絹ごし豆腐 うす揚げ ふかし 鶏肉 みそ ハ丁みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ えのきたけ 干しいたけ ねぎ えだまめ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	さくら麦飯 三温糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	771 35 25 g g g
28	月	白飯	牛乳	揚げ豚キムチ丼 水餃子スープ			豚肉 水餃子	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	白菜 もやし しめじ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	787 26 24 g g g
29	火													
30	水	白飯	牛乳	鶏松風 ひじきサラダ 白玉豆腐のみそ汁			鶏肉 絹ごし豆腐 大豆たんぱく みそ みそ 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	干しいたけ	白飯 パン粉 三温糖 白玉粉	ごま マヨネーズ	823 36 20 g 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。

