

4月の献立予定表

2024年4月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日(曜)	こんだて			主な材料						給食予定	
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		3つの食品群	
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	5大栄養素	
				1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	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・種実	6つの食品群 上級中学校・下級中学校	
8月	キムタクごはん	コーンシューマイ もやしのナムル わかめのみそしる	牛乳	ぶたにく だいす さかなすりみとうふ	牛乳	にんじん	はくさいキムチ、たくあん たまねぎ、コーン	ごめ パン、こむぎ、さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー たんぱく質	中学校2,3年開始
9火	ごはん	しろみざかなのレモンソース こんぶあえ とんじる	ヨーグルト	ホキ	ドリンクヨーグルト		レモン キャベツきゅうり	ごめ/さとう さとう、かたくりこ	あぶら	中学校1年・ いじみの分校 開始	596kcal 25.2g 731kcal 29.8g
10水	ごはん	ハンバーグたまねぎソース たくあんサラダ さわにわん	牛乳	ぶたにく、とりにく、 だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ たくあん、もやし、きゅうり	ごめ かたくりこ、 マッシュポテト	あぶら	小学校 2年~6年開始	604kcal 23.9g 746kcal 29g
11木	ごはん	ポテトとおこめのチキンカツ はるさめいため とうふとじゃがいものみそしる	スト小分中ロ：：ペジ牛リョリア	ぶたにく	牛乳/ジョア	にんじん、にら	いちご メンマ、たまねぎ、しいたけ、 にんにく、しょうが	ごめ/さとう こめ、さとう じゃがいも	あぶら	小学校1年開始	573kcal 23.1g 760kcal 29.8g
12金	ごはん (ポークカレー)	かいそうサラダ ポークカレー おいわいクレープ	牛乳	ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン にんにく、しょうが、たまねぎ、 りんご、チャツネ	ごめ さとう	あぶら		697kcal 20g 856kcal 23.9g
15月	わかめごはん	はるまき きりほしだいこんのサラダ ワンタンスープ	牛乳	ぶたにく、だいす	牛乳/わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、 しょうが、しいたけ	ごめ さとう、はるさめ、 かたくりこ、こむぎ	あぶら	いじみの分校 1年開始	638kcal 19.7g 804kcal 23.3g
16火	ゆでうどん	ちくわいそべあげ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ わふうかけじる	牛乳	ちくわ、だいす	牛乳	にんじん、こまつな	カリフラワー、キャベツ、コーン、りんご えのきたけ、たまねぎ、 だけのこ、ねぎ	ゆでうどん こむぎ、 さとう、かたくりこ	あぶら		712kcal 29.1g 904kcal 36.7g
17水	ごはん	ぎょうざ きりざい うちまめのみそしる	牛乳	ぶたにく、だいす とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、 しょうが、にら	ごめ こむぎ、さとう、 かたくりこ	あぶら		593kcal 24.1g 770kcal 30g
18木	ごはん (ツナそぼろどん)	ツナそぼろどんのぐ フルーツのゼリーあえ わかだけじる	牛乳	ツナ、だいす、ミート、だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ パイナップル、みかん、かん、 ももかん、いちご	ごめ さとう	あぶら		643kcal 24.9g 774kcal 29.2g
19金	ごはん	さばのみそに いそかあえ はるのこにももの	牛乳	さばのみそ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、 たけだけのこ	ごめ さとう	ごまあぶら	食育の日献立	585kcal 24.9g 737kcal 30.8g
22月	ごはん	チキンたれカツ のりまめあえ しばたふのみそしる	牛乳	とりにく だいす	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ	ごめ こむぎ、 さとう、パン	あぶら		594kcal 26.3g 749kcal 31.6g
23火	こくとうりんごパン	キャベツとアーモンドのサラダ とうにゅうパン、キンスープ ヨーグルト	牛乳	ベーコン、いんげん、まめ、 とうにゅう、とりにく	牛乳	にんじん	りんご キャベツ、きゅうり、コーン	ごめ パン、くるざとう	アーモンド、 あぶら		725kcal 25.7g 893kcal 31g
24水	ごはん	ふりかけ たまごやき きりほしだいこんのオイスターソースいため ちゃんこじる	牛乳	かつおぶし	牛乳/のり	にんじん、 さやいんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、きりほしだいこん	ごめ/さとう さとう、かたくりこ	あぶら		601kcal 25.3g 752kcal 31.7g
25木	ごはん	ポロニアカツ ひじきに キャベツのみそしる	牛乳	とりにく さつまあげ、だいす、 かつおぶし	牛乳	にんじん、 さやいんげん	ごぼう えのきたけ、キャベツ、ねぎ	ごめ こめ、かたくりこ、 じゃがいも、さとう	あぶら		602kcal 21.7g 747kcal 25.7g
26金	ごはん (マーボーどん)	ごまポテトサラダ マーボーどんのぐ はちみつレモンゼリー	牛乳	ぶたにく、だいす、 とうふ、みそ	牛乳	にんじん、にら	コーン、きゅうり、キャベツ たまねぎ、メンマ、しいたけ、 しょうが、にんにく	ごめ さとう	ごまあぶら		677kcal 21.6g 802kcal 25.2g
30火	ごはん	いわしのかばやき ごもくきんぴら あおなとあつあげのみそしる	牛乳	いわし	牛乳	にんじん、 さやいんげん	ごぼう、たけのこ たまねぎ、ねぎ	ごめ さとう、かたくりこ	あぶら		594kcal 26g 822kcal 31.2g

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。