

4月の献立予定表

日	こんだて		の み もの	主な材料						エネルギー (kcal) 上段：小学校 下段：中学校	給食予定
	主食	おかず		あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をととのえる			
				たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンCなど		
9 火	ごはん	豆腐ハンバーグの和風ソースがけ マヨたくあえ さわにわん	牛乳	とりにく、とうふ、 ふたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、はるさめ、じゃ がいも	あぶら、ノンエッグ マヨネーズ、ごま	にんじん、さやえん どう	たまねぎ、たくあん、 キャベツ、きゅうり、 ごぼう、えのきたけ、 たけのこ	614 764	七葉小2～6年 加治川小2～6年 七葉中 加治川中 給食開始
10 水	ソフトめん	ミートソース フレンチサラダ さくらゼリー	牛乳	ふたにく、だいず	ぎゅうにゅう	ソフトめん、さと う、みずあめ	あぶら	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ、 きゅうり、とうもろこ し、さくらんぼ	652 786	七葉小1年 給食開始
11 木	ごはん	ますの塩こうじ焼き 五目きんぴら 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳	ます、ふたにく、さ つまあげ、とうふ、あ やめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃが いも	あぶら、ごま	にんじん、さやいん げん	ごぼう、たけのこ、こ んにやく、しめじ、た まねぎ、ねぎ	583 712	
12 金	ポークカレーライス (ごはん)	(ポークカレー) ブロッコリーとツナのサラダ お祝いデザート	牛乳	ふたにく、ツナ、と うにゅう、だいず こ、	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃが いも、こめこ、みず あめ	あぶら	にんじん、ブロッコ リー	たまねぎ、りんご、パ イア、レーズン、 キャベツ、きゅうり、 いちご	723 868	加治川小1年 給食開始
15 月	わかめごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ みそけんちん汁	牛乳	とりにく、とうふ、あ やめみそ	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、はる さめ、さとう、じゃ がいも	あぶら、ごま	にんじん	しょうが、もやし、 きゅうり、だいこん、 ごぼう、こんにやく、 ねぎ	683 837	
16 火	ごはん	ミートボールの甘酢あんがらめ きりざい 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳	ふたにく、なつと う、だいず、あつあげ、 あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、こめパンこ、こ めこ、でんぶん、さ とう	あぶら、ごま	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、 たくあん、えのきた け、はくさい、だいこ ん、ねぎ	579 712	
17 水	アップルパン	ハンバーグのケチャップソースがけ レモンドレッシングサラダ 豆乳コーンポタージュ	牛乳	とりにく、ふたに く、ベーコン、と うにゅう	ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃ がいも、でんぶん	あぶら	にんじん、パセリ	りんご、キャベツ、 きゅうり、レモン、た まねぎ、しめじ、と うもろこし	671 863	
18 木	ごはん	米粉チキンたれかつ のり酢あえ キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳	とりにく、ツナ、あ ぶらあげ、だいず、あ やめみそ	のり、ぎゅうにゅう	こめ、こめパンこ、で んぶん、さとう、 じゃがいも	あぶら	こまつな、にんじん	じゃがいも、もやし、 えのきたけ、キャベ ツ、ねぎ	620 761	
19 金	ごはん	さばのみそ煮 おかかあえ 小煮物	牛乳	さば、みそ、かつお ぶし、とりにく、か まぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、さといも		にんじん	もやし、キャベツ、し いたけ、ごぼう、こ んにやく、たけのこ、な めこ	595 749	
22 月	マーボー丼 (ごはん)	(マーボー丼の具) ひじきの中華サラダ いちごゼリー	牛乳	ふたにく、だいず、 とうふ、みそ、と うにゅうクリーム	ひじき、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、みずあめ	あぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 たまねぎ、メンマ、し いたけ、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、いちご	613 745	加治川中 給食なし
23 火	コーンライス	チーズオムレツ パインサラダ 白菜とウィンナーのスープ	牛乳	たまご、チーズ、 ウィンナー	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でん ぶん、じゃがいも	あぶら	にんじん	とうもろこし、キャベ ツ、きゅうり、パイン、 たまねぎ、はくさい	576 703	
24 水	ゆでうどん	和風かけ汁 野菜かきあげ ごまあえ いちごゼリー(加治川中)	牛乳	とりにく、あぶらあ げ、かまぼこ	ぎゅうにゅう	ゆでうどん、こむぎ こ、さとう	あぶら、ごま	にんじん、しゆんぎ く、こまつな	たまねぎ、ごぼう、 キャベツ、もやし、し いたけ、えのきたけ、 たけのこ、ねぎ	642 840	
25 木	ごはん	さばの照り焼き 切干大根のオイスターソース炒め ワントンスープ	ショア	さば、ふたにく	だっしぶん、にゅう	こめ、さとう、ワント ンのかわ	あぶら、ごま	にんじん、さやいん げん、こまつな	にんにく、しょうが、 たまねぎ、こんにゃ く、きりしだいこん、 もやし、メンマ、ねぎ	638 789	
26 金	ごはん	白身魚の薬味ソースがけ カレーナッツもやし 若竹汁	牛乳	タラ、あつあげ、だい ず、あやめみそ	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さと う	あぶら、アーモンド	にんじん、こまつな	ねぎ、もやし、たけの こ、だいこん、えのき たけ	632 778	
30 火	ツナそぼろ丼 (ごはん)	(ツナそぼろ丼の具) フルーツのヨーグルトあえ 春雨スープ	牛乳	ツナ、だいず、あおだ いず、ふたにく、かま ぼこ	ヨーグルト、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、はるさ め	にんじん、チンゲン サイ	しょうが、たまねぎ、 しいたけ、メンマ、た けのこ、ねぎ、パイン、 もも、みかん、いちご、	633 784		

*太字は郷土料理と新発田市産のものを示します。 *魚には骨があります。はしを上手に使ってよくかんで食べましょう。 *物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。