

# 4月献立予定表

2023年4月 新発田市学校給食五十公野共同調理場

日	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	6つの食品群	
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 油・種実							
10月	ごはん	チーズささみフライ れんこんきんぴら キムチスープ	のち ヨー グル ト い ち ご	とりにく だいす さつまあげ かつおだ し ぶたにく <b>とうふ</b> みそ さばだし	ヨーグルト チーズ	のち ヨー グル ト の い ち ご りんご	れんこん じめじ たまねぎ こぼろ 白菜キムチ(りんご) ね ぎ	こめ のち ヨー グル ト の さ と う	パンこ こむぎこ 米粉 だいたす油 ごま油	東中・豊浦中 給食開始	—	—
11火	カレーライス (むぎごはん)	かいそうサラダ ポークカレー りんごゼリー	牛乳	ツナ ぶたにく だいす	牛乳 かいそう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご レーズン ハワイヤ しょうが に りんご	こめ むぎ さとう	こめ油 ごま油	いじみの分校 東小給食開始	709kcal	23.2g
12水	ごはん	タラタレカツ ひじきいため さわにわん	牛乳	ぶたにく だいす さつまあげ かつおだ し だいたす	牛乳 タラ	にんじん にんじん	ごぼう えのき たけのこ なめこ	こめ パンこ こむぎこ さとう	だいたす油 ごめ油		639kcal	28.7g
13木	ごはん	さばのみそに いそかあえ とんじる	牛乳	ぶたにく だいす みそ <b>とうふ</b> オイスターソース	牛乳 さば みそ	にんじん ごまつな	もやし ごぼう ねぎ だいこん	こめ さとう かたくりこ	ごま		644kcal	27.2g
14金	マーボーどん (むぎごはん) 【中のみチーズ】	(マーボーどんの具) フルーツのゼリーあえ	牛乳	ぶたにく だいす みそ <b>とうふ</b> オイスターソース	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ながねぎ たけのこ しいたけ メンマ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ ごま油 ごま			680kcal	25.3g
17月	ごはん	ぎょうざ 2ヶ きりざい わかめのみそしる	牛乳	ぶたにく だいす なつとう あつあげ 大豆ペースト <b>あやめみ</b>	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たくあん もやし ねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう	ごま		601kcal	23.6g
18火	ソフトめん	ミートソース ココロこんにゃくサラダ お祝クレープ	牛乳	ぶたにく だいす みそ <b>とうふ</b> 青大豆 豆乳 だいす	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ セロリ しよら マッシュルーム にんに く	こむぎこ こむぎこ ルウ	ごめ油	食育の日	746kcal	29.7g
19水	ごはん 【中のみ小魚】	さばのカレーてりやき のりすあえ 春のこにも	牛乳	とりにく だいす なつとう あつあげ 大豆ペースト <b>あやめみ</b>	牛乳 【中 小魚】	にんじん ほれんそう	もやし ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	こめ 【中さとう】			637kcal	27.9g
20木	ごはん	とりにくてりやき きりぼしだいこんいため けんちんじる	牛乳	とりにく だいす さつまあげ かつおだ し とりにく あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん いんじん	きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ	こめ ごま	ごま油 ごま		608kcal	26.3g
21金	わかめごはん	にくだんご 小2ヶ中3ヶ ちゅうかサラダ つまめのみそしる	牛乳	ぶたにく だいす かつおだ し とりにく <b>あつあげ</b> 大豆ペースト <b>あやめみ</b> うち豆	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのき ねぎ	こめ こめパン粉 かたくりこ さとう	ごめ油 ごま油 ごま		601kcal	24.8g
24月	ごはん	ヨーグルト チキンたれカツ カレーもやし キャベツのみそしる	牛乳	とりにく 油あげ <b>あやめみ</b> 大豆ペースト	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	もやし キャベツ えのき たまねぎ	こめ ヨーグルトのさとう	だいたす油		664kcal	26.3g
25火	まるパンスライス	ハンバーグトマトケチャップソース ブロッコリーのサラダ あさりいりミネストローネ	牛乳	とりにく ぶたにく 大豆 ツナ あさり ペーコン 大豆	牛乳 とりにく トマトケチャップ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン りんご たまねぎ セロリ にんにく	こめ さとう	植物油		654kcal	30.6g
26水	ごはん (むぎごはん) ツナそぼろどん	(ツナそぼろどんの具) おひたし じゃがいもと新発田麩のみそしる	牛乳	ツナ たまご 大豆 ぶたにく だいす <b>あやめみ</b> 大豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ コーン ねぎ	こめ さとう	ご油		666kcal	30.1g
27木	ごはん	ふりかけ とうふよせ はるやさいのツナマヨあえ にくじゃが	牛乳	かつおぶし 豆乳 だいす すりみ ツナ ぶたにく かつおだ し	牛乳 のり わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン たまねぎ しょうが しいたけ	こめ さとう	植物油		656kcal	23.3g
28金	ごはん	ミルク ポークシューマイ 2ヶ はるさめのいためもの とうふのせせんぷうに	牛乳	ぶたにく とりにく だいす みそ <b>とうふ</b> オイスターソース ぶたにく <b>とうふ</b> オ	牛乳 にぼし わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく たけのこ きくらげ しょうが にんにく もやし	こめ さとう	ごま油 ごま油		661kcal	26.1g
											793kcal	31g

※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。