

# 4月献立予定表

2024.4 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料(3つの食品群、5大栄養素、6つの基礎食品群に分類してあります)						栄養価		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		むしろ おもにエネルギーになる		上段:小学校 下段:中学校	エネルギー kcal		たんぱく質 g
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質				
				1群:肉・魚・卵 大豆・大豆製品	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・種実類				
9 火	ごはん	にくだんご ごまポテトサラダ たまごコーンスープ みかんゼリー	牛乳	ぶたにく たまご	とうふ 牛乳	にんじん チン ゲンツァイ	きゅうり キャベツ メ ンマ コーン ながねぎ みかん	ごめ じゃがいも さとう かたくり こ	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	-	-	川東中、竹俣特支 開始	
10 水	ソフトめん	ミートソース フレンチサラダ 中竹いちごヨーグルト	牛乳	ぶたにく だいす ミート あやめみ そ	牛乳 中竹 ヨーグルト	にんじん トマ ト	しょうが にんにく た まねぎ セロリー マッ シュルーム キャベツ きゅうり コーン 中竹 いちご	ソフトめん プラ ウンルウ さとう	あぶら	628	26.5	川東小開始	
11 木	ごはん	チキンたれかつ カレーもやし キャベツのみそしる	牛乳	とりにく あぶら あげ だいす あ やめみそ	牛乳	にんじん ほろ れんそう	もやし キャベツ えの きたけ たまねぎ	ごめ パンこ か たくりこ さとう じゃがいも	あぶら	604	25.8		
12 金	ごはん	さばのみそに アーモンドキャベツ さわにわん おいわいクレープ	牛乳	さば みそ ぶた にく かまほこ とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ご ぼう えのきたけ たけ のこ いちご	ごめ はるさめ じゃがいも さと う	アーモンド あ ぶら	706	26.8		
15 月	ポークカレーライス (むぎごはん)	(ポークカレー) かいそうサラダ	牛乳	ぶたにく	かいそう 牛 乳	にんじん	にんにく しょうが た まねぎ チャツネ きゅ うり キャベツ コーン	ごめ むぎ じゃ がいも さとう	あぶら カレー ルウ ごまあぶ ら ごま	606	19.4		
16 火	ごはん	コーンしゅうまい ちゅうかサラダ とうふのちゅうかに	牛乳	さかなすりみ ぶ たにく とうふ	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ キャ ベツ きゅうり しょう が にんにく しいたけ メンマ はくさい な がねぎ	ごめ パンこ こ むぎこ はるさめ さとう かたくり こ	ごまあぶら あ ぶら	600	22.9		
17 水	アップルコッパン	ハンバーグケチャップソース レモンドレッシングサラダ とうにゅうコーンポタージュ	牛乳	とりにく ぶたに く パーコン しろいんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん	りんご キャベツ きゅ うり レモン たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ホワイ トルウ	659	26.3		
18 木	ごはん	ますのしおやき ひじきのいりに あおなのみそしる りんごゼリー	牛乳	ます とりにく あつあげ だいす あやめみそ	ひじき 牛乳	にんじん さや いんげん こま つな	ごぼう たまねぎ な がねぎ りんご	ごめ しらたき さとう じゃがい も	あぶら	608	26.2		
19 金	ごはん	ポロニアカツ のりまめあえ こにもん	牛乳	とりにく ツナ だいす とりにく かまほこ	のり 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ しいたけ ご ぼう れんこん たけの こ	ごめ こめこ こ んにやく じゃが いも さとう	あぶら	604	23.2	食育の日こんだて	
22 月	マーボーどん (ごはん)	(マーボーどんのぐ) はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく だいす ミート とうふ あやめみそ	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん いら	しょうが にんにく メ ンマ しいたけ ながね ぎ もやし きゅうり	ごめ さとう か たくりこ はるさ め	ごまあぶら ご ま	617	24.2		
23 火	ごはん	あつやきたまご きりざい とんじる	牛乳	たまご なっとう ぶたにく とうふ あぶらあげ だい す あやめみそ	牛乳	のざわな こま つな にんじん	たくあん ごぼう だい こん ながねぎ	ごめ しらたき じゃがいも		603	28.4		
24 水	ゆでうどん	わふうかけじる やさいかきあげ ごまあえ	牛乳	とりにく かまほ こ あぶらあげ	牛乳	にんじん しゅ んぎく こまつ な	ごぼう キャベツ もや し えのきたけ たまね ぎ たけのこみずし し いたけ ながねぎ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	638	23.2		
25 木	コーンライス	チーズオムレツ ブロッコリーのツナマヨサラダ あさりいりミネストローネ	牛乳	オムレツ ツナ パーコン あさり だいす	チーズ 牛乳	ブロッコリー にんじん トマ ト	コーン キャベツ きゅ うり にんにく セロ リー たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも マカ ロニ	あぶら ノン エッグマヨネ ーズ	630	25.6		
26 金	ごはん	タラこめフライ のりナッツあえ ワンタンスープ ソースこぶくろ	牛乳	タラ とりにく	のり 牛乳	にんじん こま つな	キャベツ もやし メ ンマ はくさい ながね ぎ しいたけ	ごめ こめパンこ ワンタンかわ	あぶら アーモ ンド	646	26.2		
30 火	ツナたまそぼろどん (ごはん)	(ツナたまそぼろどんのぐ) おひたし じゃがいものみそしる	牛乳	ツナ だいす た まご あつあげ あやめみそ	わかめ 牛乳	にんじん こま つな	しょうが たまねぎ え だまめ もやし コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	627	26.5		

※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。