

# 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 1群: 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	ミネラル(無機質) 2群: 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質			
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	- 787	- 26.7	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 ぞ	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	628 834	26.5 34.1	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 やめみぞ	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	604 746	25.8 30.5	
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	706 869	26.8 33.2	
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	606 754	19.4 23.5	
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	600 771	22.9 28.5	
17 水	アップルコッパパン	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	659 849	26.3 33.0	
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 あやめみぞ	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	608 740	26.2 31.8	
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	604 748	23.2 28.2	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 あやめみぞ	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	617 754	24.2 28.9	
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 あやめみぞ	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		603 744	28.4 34.2	
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	638 798	23.2 28.1	
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	630 777	25.6 30.8	
26 金	ごはん	タラこめこフライ 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	646 794	26.2 31.0	
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 あやめみぞ	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	627 782	26.5 32.3	

※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。