

4月献立予定表

| 日曜 | 献立名 | おもな材料 | | | | | | 1献立 1人分 kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中 | 給食予定等 |
|-----|----------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------|--|-------|
| | | あか おもに体をつくる | | みどり おもに体の骨を丈夫にする | | きいろ おもにエネルギーになる | | | |
| | | 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・小 魚・乳製品 | ビタミン 3群：緑黄色野菜 | 4群：その他の野菜・果物 | 炭水化物 5群：穀類・いも 類・砂糖 | 脂質 6群：油・植物油 | | |
| 8水 | ごはん | | | | | 米 | 737 | 七中2~3年開始 加治中・川中開始 | |
| | いわしのカレーかばやき | いわし | | | | さとう、でんぷん | 27.7 | | |
| | コーンいりおひたし | | | にんじん、こまつな | とうもろこし、もやし | さとう | 21.1 | | |
| | さくらさわにわん | かまぼこ、ぶたにく | | にんじん、さやえんどう | ごぼう、えのきだけ | じゃがいも、はるさめ | 3.2 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 9木 | マーボー豆腐どん(ごはん) | | | | | 米 | 677 814 | 七小2~6年開始 七中1年開始 | |
| | (マーボー豆腐どんのく) | ぶたにく、豆腐、 あやめみそ | | にんじん | にんにく、しょうが、しい たけ、メンマ、なごねぎ | さとう、かたくり こ | 236 28.1 | | |
| | こめこたこやき | だこ | | | キャベツ | こめこ、さとう、 でんぷん | 22.9 27.5 | | |
| | はるさめサラダ | | | にんじん | もやし、きゅうり | はるさめ、さとう | 3.0 3.6 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 10金 | ポークカレーライス(ごはん) | | | | | 米 | 646 782 | 七小1年 川小開始 | |
| | (ポークカレー) | ぶたにく | | にんじん | にんにく、しょうが、たま ねぎ、りんご | じゃがいも | 18.5 22.0 | | |
| | わかめサラダ | | わかめ | | きゅうり、キャベツ、とう もろこし | さとう | 19.2 22.5 | | |
| | おいおいデザート | どうにゅう | | | いちご | さとう、みずあ め | 2.5 3.2 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 13月 | ごはん | | | | | 米 | 615 744 | | |
| | とりにくのやくみソースかけ | とりにく | | | ながねぎ、しょうが | さとう、でんぷ ん | 24.2 28.7 | | |
| | いそかあえ | | のり | こまつな | キャベツ、もやし | | 23.4 27.0 | | |
| | あつあげのみそしる | あつあげ、だいず、 あやめみそ | | | えのきだけ、だいこん、な がねぎ | じゃがいも | 2.3 2.8 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 14火 | ごはん | | | | | 米 | 600 752 | | |
| | さばのみそに | さば | みそ | | | さとう、でんぷ ん | 25.4 31.7 | | |
| | くきわかめのきんぴら | ぶたにく | くきわかめ | にんじん、さやえん げん、とうもろこし | | ごんにやく、さ とう | 19.5 23.6 | | |
| | けんちんじる | 豆腐 | | にんじん | ごぼう、だいこん、なご ねぎ | じゃがいも | 2.1 2.7 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 15水 | アップルパン | | だっしふんにゅう | | りんご | こむぎこ、さ とう | 651 823 | | |
| | スペインふうオムレツ | たまご、とりにく | | ほうれんそう | たまねぎ | じゃがいも、で んぷん、さとう | 23.1 28.2 | | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | キャベツ、きゅうり、とう もろこし | さとう | 22.7 27.4 | | |
| | とうにゅうパンポタージュ | ベーコン、しるいんげ ん、たまご、とうにゅう | | にんじん、かぼ ちや、パセリ | たまねぎ、マッシュルー ム | | 2.9 3.7 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 16木 | ごはん | | | | | 米 | 603 743 | | |
| | ハンバーグたまねぎソースかけ | ぶたにく、とりに く | | | たまねぎ | さとう、かたく りこ | 24.8 30.3 | | |
| | アーモンドあえ | | こまつな、にんじ ん | もやし | | さとう | 18.3 21.5 | | |
| | はるキャベツのみそしる | あつあげ、あやめ みそ | | にんじん | しめじ、たまねぎ、キャ ベツ、なごねぎ | じゃがいも | 2.4 3.0 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 17金 | あおなごはん | | | ひろしまな、きよ うな、だいこん | | 米 | 643 757 | 食育の日 献立 | |
| | ししゃもフライ | ししゃも、だいず こ | | | | こむぎこ、パンコ ン、ライオン | 24.1 27.1 | | |
| | きりばしサラダ | あおだいず | | にんじん | きりばし、だいこん、き ゅうり、もやし | | 21.3 24.2 | | |
| | はるのこにもん | とりにく、かまぼ こ | | にんじん、さやえ んどう | しいたけ、ごぼう、たけ のこ | ごんにやく、じゃがい も、さとう | 1.9 2.6 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |

| 日曜 | 献立名 | おもな材料 | | | | | | 1献立 1人分 kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中 | 給食予定等 |
|-----|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------|--|---------------------------|----------------|--|-----------|
| | | あか おもに体をつくる | | みどり おもに体の骨を丈夫にする | | きいろ おもにエネルギーになる | | | |
| | | 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・小 魚・乳製品 | ビタミン 3群：緑黄色野菜 | 4群：その他の野菜・果物 | 炭水化物 5群：穀類・いも 類・砂糖 | 脂質 6群：油・植物油 | | |
| 20月 | ごはん | | | | | 米 | 607 737 | | |
| | チキンたれかつ | とりにく、パンコ、 でんぷん | | | | さとう、でんぷ ん | 24.2 28.4 | | |
| | はるキャベツのこんぶあえ | | | にんじん | キャベツ、きゅうり | | 18.3 20.9 | | |
| | あおなのみそしる | あつあげ、あやめ みそ | | こまつな | だいこん、えのきだけ、な がねぎ | じゃがいも | 2.2 2.6 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 21火 | ごはん | | | | | 米 | 600 728 | | |
| | さわらのてりやき | さわら | | | | みずあめ、さ とう、でんぷ ん | 29.2 34.6 | | |
| | じゃがいものカレーきんぴら | ベーコン | | にんじん、さやえ んげん | | じゃがいも、ご んにやく、さ とう | 19.2 22.0 | | |
| | しおちゃんこスープ | あぶらあげ、と りにく | | にんじん、こまつ な | もやし、えのきだけ、キャ ベツ | | 2.3 2.9 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 22水 | うどん | | | | | こむぎこ | 637 693 | | |
| | じゃがいもだいずのあげがらめ | だいず | | | | じゃがいも、さ とう | 24.7 28.0 | | |
| | たくあんあえ | | | にんじん | たくあん、キャベツ、き ゅうり | | 18.3 20.9 | | |
| | きつねじる | あぶらあげ、と りにく | | にんじん | しいたけ、えのきだけ、だい こん、たまねぎ、なごねぎ | | 2.7 3.4 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 23木 | ごはん | | | | | 米 | 600 737 | | |
| | あつあげのオニオンソースいため | ぶたにく、あつあ げ | | にんじん、さやえ んげん | しょうが、たま ねぎ | さとう、かたく りこ | 23.0 27.8 | | |
| | ほそぎりポテトサラダ | | | | きゅうり、とうもろこし | じゃがいも、さ とう | 18.7 22.1 | | |
| | ワンタンスープ | なると | | にんじん | もやし、キャベツ、メンマ、 ながねぎ | こむぎこ、こめ こ | 2.3 2.9 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 24金 | ごはん | | | | | 米 | 605 739 | | |
| | しろみずかなのレモンソースかけ | たら | | | レモン | さとう、でんぷ ん | 26.1 31.3 | | |
| | ひじきとまめのサラダ | だいず | ひじき | | | きゅうり、キャベツ、とう もろこし | さとう | | 19.2 22.3 |
| | みそかきたまじる | 豆腐、たまご、あ やめみそ | | にんじん、こまつ な | えのきだけ、なごねぎ | じゃがいも、か たくりこ | 2.2 2.9 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 27月 | ごはん | | | | | 米 | 669 836 | | |
| | はるまき | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ、キャベツ、し ょうが、しいたけ | こむぎこ、こめ こ、でんぷん、さ とう | 22.5 27.6 | | |
| | こんにやくサラダ | | わかめ | | | きゅうり、とうも ろこし | ごんにやく | | 26.7 33.2 |
| | とうふのちゅうかに | ぶたにく、豆腐 | | にんじん | しょうが、にんにく、メンマ、し いたけ、たけのこ、もやし、なご ねぎ | かたくりこ | 2.6 3.2 | | |
| | 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | | | |
| 28火 | ごはん | | | | | 米 | 656 792 | | |
| | とうふそぼろどんのぐ | 豆腐、あぶらあ げ | | にんじん | ごぼう、えだまめ | さとう | 25.8 30.7 | | |
| | おかかマヨあえ | あおだいず、かつ おぶし | | | きゅうり、キャベツ | | 21.0 24.6 | | |
| | わかたけじる | あやめみそ | わかめ | | たけのこ、えのきだけ、な がねぎ | じゃがいも | 2.3 2.9 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 30木 | ごはん | | | | | 米 | 623 742 | | |
| | コーンライス | | | | | とうもろこし | あぶら | | |
| | えびカツ | えび、たら | | | たまねぎ | パンこ、こむぎこ さとう、でんぷ ん | あぶら | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー、に んじん | キャベツ、きゅうり | さとう | 25.4 30.0 | | |
| | あきりいりミネストローネ | ベーコン、あざり、 だいず | | にんじん、トマト | にんにく、セロリ、たま ねぎ | じゃがいも、さ とう | 19.3 22.2 | | |
| 牛乳 | | きゅうにゅう | | | | 2.4 3.0 | | | |

※太字は新発田市産の食品です。 ※価格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。