

4月 学校給食献立表

日／曜	献立名	おもな材料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料・だし
9 ／ 木	ごはん			精白米	
	牛乳	牛乳			
	酸辣湯	若鶏胸スライス 生揚げ 凍結全卵	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし にんにく	春雨 ごま油 ぶどう糖 てん粉	清酒 醤油 穀物酢 豆板醤 食塩 こしょう 冷凍ガラ(豚骨)
	ホイコーロー	豚肩スライス 赤みそ	キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ にんにく	油(大豆白絞) 上白糖 ぶどう糖 てん粉	清酒 食塩 こしょう 豆板醤 テンメンジャン
	ごまポテト			じゃがいも 油(大豆白絞) すりごま 上白糖	食塩
10 ／ 金	小型コッペパン	鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ウイナーズスライス 豚肩スライス	人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース トマトピューレー	薄力粉 オリーブオイル バター 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	トマトケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 胡椒
	紅白ゼリーあえ	牛乳 脱脂粉乳 加糖練乳	いちご バイン 黄桃	上白糖 ぶどう糖 水あめ	
	チーズ	プロセスチーズ			
13 ／ 月	ごはん			精白米	
	牛乳	牛乳			
	呉汁	大豆 冷凍きざみ揚げ 白みそ	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく	燕干し
	いわし生姜煮	まいわし		上白糖 てんさい糖蜜糖	醤油 食塩
	白菜と豚肉の油炒め	豚ももひき肉	白菜 ビーマン	ごま油 上白糖 てん粉 油(大豆白絞)	醤油 オイスターソース 清酒

日／曜	献立名	おもな材料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料・だし
14 ／ 火	減量ごはん			精白米	
	牛乳	牛乳			
	塩ラーメン	豚肩スライス なるこ	小松菜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にんにく	薄力粉 焼酎 ごま油 ぶどう糖	食塩 こしょう 燕干し 冷凍ガラ(豚骨)
	メンチカツ	大豆たんぱく ぶた【ひき肉】	玉ねぎ	中力粉 パン粉 ざらめ糖 澱粉(じゃが芋) ぶどう糖 なたね油 油(大豆白絞)	こしょう
	人参シリシリ	まぐろ 凍結全卵	人参 キャベツ	米ぬか油 油(大豆白絞) 上白糖	醤油 食塩 胡椒
15 ／ 水	コッペパン	鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	牛乳	牛乳			
	ミネストローネ	若鶏胸スライス いんげん豆	トマト水煮 玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	じゃがいも ぶどう糖 薄力粉 油(大豆白絞) 上白糖 還元麦芽糖	パセリ 食塩 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)
	ほうれん草オムレツ	鶏卵	ほうれん草	油(大豆・菜種油)	
	三色ソテー	ウイナーズスライス	人参 玉ねぎ チンゲン菜	油(大豆白絞)	食塩 胡椒
	大豆チョコクリーム	だいた 脱脂粉乳		上白糖 ぶどう糖	食塩
16 ／ 木	ごはん【茶碗なし】			精白米	
	牛乳	牛乳			
	ワンタンの生姜スープ	生豆腐	大根 チンゲン菜 白菜 生姜 玉ねぎ にんにく	薄力粉 ごま油 ぶどう糖	食塩 こしょう 醤油 冷凍ガラ(豚骨)
	ピピンバ	豚肩ひき肉 若鶏胸ひき肉 大豆 赤みそ	もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ にんにく 生姜	いりごま 上白糖 ごま油	醤油 コチジャン 一味唐辛子 清酒
	焼きプリンタルト	鶏卵 加工乳 脱脂粉乳		薄力粉 上白糖 マーガリン	食塩
	ソフトフランスパン			強力粉 上新粉 上白糖 ラード	食塩
17 ／ 金	牛乳	牛乳			
	ホワイトシチュー	若鶏もも ほたて 全粉乳 脱脂粉乳 ナチュラルチーズ 牛乳 クリーム	人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース	薄力粉 じゃが芋 バター 油(大豆白絞) とうもろこしでん粉 上白糖 なたね油 ハーム油	食塩 胡椒 がらすーブチキン
	大豆コロッケ	だいた	玉ねぎ	中力粉 パン粉 じゃがいも 乾燥マッシュポテト とうもろこしでん粉 上白糖 油(大豆・菜種油)	食塩 カレー粉 こしょう
ウイナーとブロッコリーのソテー	ウイナーズスライス	キャベツ フロッコリー にんにく	油(大豆白絞)	醤油 食塩 胡椒	

日 ／ 曜	献立名	おもな材料			
		血や筋肉や骨と なるもの	からだの調子をよく するもの	熱や力になるもの	調味料・だし
20 ／ 月	ごはん			精白米	
	牛乳	牛乳			
	白玉汁	豚骨 冷凍きざみ揚げ 鶏野豆腐	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	水稲穀粒	醤油 食塩 胡椒 けずり節
	さばのみそ煮	白みそ		でん粉（じゃがいもでん粉） 上白糖	
	卵と小魚炒り煮	凍結全卵 鶏かけずり節 カットわかめ しらす		油(大豆白絞) いりごま（白） ごま油 上白糖	食塩 醤油 清酒
21 ／ 火	ごはん【茶碗なし】			精白米	
	牛乳	牛乳			
	ポークカレー	豚骨スライス 大豆 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 薄力粉 上白糖 とうもろこしでん粉 ふどう糖 パーム油 バター 油(大豆白絞)	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 醤油 食塩 ガラムマサラ クミン チリペッパー 冷凍カラダ骨
	煮ひじきと鶏肉のサラダ	ひじき ささみ	大根 人参 きゅうり	米ぬか油 いりごま（白） サラダ油 上白糖	穀物酢 醤油
	ヨーグルト	てんぐさ セラチン 全粉乳 脱脂粉乳		上白糖	
22 ／ 水	揚げパン	薄卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング 上白糖 グラニュー糖 油（米白絞）	食塩
	牛乳	牛乳			
	ニョッキいりスープ	薄卵 いんげん豆 苦蘆 ちも 生豆腐 ハラペーゴン	キャベツ さやいんげん トマト水菜 玉ねぎ 人参	薄力粉 上新粉 じゃがいも 上白糖 ふどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒
	肉団子ケチャップ味	大豆たんぱく 鶏肉ひき肉	玉ねぎ	上白糖 ふどう糖 なたね油 ラード	食塩 穀物酢 トマトケチャップ
	はちみつレモンゼリー		レモン	はちみつ 水あめ	
23 ／ 木	減量ごはん			精白米	
	牛乳	牛乳			
	坦々うどん	豚骨ひき肉 赤みそ	生姜 長ねぎ 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ にんにく	薄力粉 上白糖 ふどう糖 ねりごま すりごま	豆板醤 醤油 穀物酢 ラー油 コチジャン 食塩 こしょう 一味唐辛子 冷凍カラダ骨
	大豆のシャリシャリ揚げ	大豆 膏のり		でん粉 油(大豆白絞) じゃがいも	食塩
	大根の炒め物	冷凍きざみ揚げ	大根 人参 生姜	上白糖 ごま油	醤油 一味唐辛子

日 ／ 曜	献立名	おもな材料			
		血や筋肉や骨と なるもの	からだの調子をよく するもの	熱や力になるもの	調味料・だし
24 ／ 金	コッペパン	薄卵 脱脂粉乳			
	牛乳	牛乳			
	つぶつぶコーン卵スープ	豚骨ひき肉 凍結全卵		ホールコーン缶 コーンペースト 白菜 玉ねぎ にんにく	ふどう糖 でん粉
	鶏肉とカシューナッツの 炒め物	苦楮粒		ピーマン たけのこ 玉ねぎ 人参	でん粉 油(大豆白絞) カシューナッツ 上白糖
	パイン缶		パイン缶		
27 ／ 月	ごはん			精白米	
	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	豚骨スライス	玉ねぎ 人参	じゃがいも つきこんにゃく 上白糖	醤油 清酒
	ホックフライ	ぼっかけ	キャベツ ホールコーン缶	パン粉 油(大豆白絞)	
	キャベツのカレー炒め			油(大豆白絞) 上白糖 ふどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 カレー粉 食塩
28 ／ 火	ごはん			精白米	
	牛乳	牛乳			
	マーボー豆腐	生豆腐 豚骨ひき肉 苦楮粒ひき肉 大豆 赤みそ	長ねぎ ピーマン しょうが にんにく	ごま油 上白糖 油(大豆白絞) でん粉	醤油 清酒 ラー油 一味唐辛子 豆板醤
	チンゲン菜ともやしの 炒めナムル		チンゲン菜 人参 もやし	上白糖 ごま油	醤油 穀物酢 一味唐辛子
	甘夏みかん		甘夏みかん		
30 ／ 木	ごはん【茶碗なし】			精白米	
	牛乳	牛乳			
	中華飯	豚骨スライス かのこいか うすら卵 なると	人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ もやし たけのこ 水菜 生姜 にんにく	でん粉 ふどう糖 油(大豆白絞) ごま油 上白糖	食塩 こしょう オイスターソース 醤油 冷凍カラダ骨
	肉シュウマイ（2個）	ぶた【ひき肉】	玉ねぎ しょうが	薄力粉 しゅうまいの皮 パン粉 穀粉（じゃがいも） 上白糖 水あめ 油(大豆白絞)	食塩
	プリン	スキムミルク 卵 牛乳 練乳		水あめ 砂糖	食塩