



4月の献立表



今月の目標： みんなで助け合って準備や片付けをしよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
4木	コッペパン ^乳 牛乳 いちごジャム	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲンサイ	キャベツ コーン 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜	コッペパン 三温糖 春雨 いちごジャム	マヨネーズ ^卵 ドレッシング	740 36.9 23.1	<給食あり> 北部中2・3年
5金	ご飯 牛乳	コーンコロッセ 茎わかめの金平 なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	コーンコロッセ ごぼう 枝豆 大根 なめこ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま	797 28.0 23.7	<給食なし> 南部・北部1年
8月	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 三色ひたし じゃがいもとえのきのみそ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	大根 もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 三温糖 じゃがいも	768 30.8 22.3		
9火	わかめご飯 牛乳	ちくわのかば焼き キャベツの生姜醤油あえ けんちん汁	ちくわ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし ごぼう きゅうり 生姜 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 三温糖 でんぷん こんにゃく	米油 ごま油	834 37.4 22.8	
10水	麦ご飯 牛乳 お祝いゼリー	人参シューマイ 海藻サラダ ポークカレー	人参シューマイ 豚肉	牛乳 海藻	トマト 人参	コーン 枝豆 もやし 生姜 玉ねぎ りんご グリーンピース にんにく	麦ご飯 じゃがいも お祝いゼリー	米油 牛脂	909 27.3 25.1	入学・進級お祝い献立
11木	米粉パン ^乳 牛乳	かぼちゃグラタン ごぼうサラダ ミネストローネ	ウインナー	牛乳	人参 トマト	かぼちゃグラタン ごぼう キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ^卵 ドレッシング ごま	823 21.2 34.1	
12金	ご飯 牛乳	さつまいもと鶏肉の揚げがらめ コーンのひたし 春キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参	生姜 コーン もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	823 29.3 23.9	ひみの日献立
15月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 ほうれん草の切り干しあえ じゃがいものそぼろ煮	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 じゃがいも こんにゃく でんぷん 砂糖	米油	809 33.3 21.0	
16火	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	豚肉の生姜炒め もやしのナムル ビーフンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 牛乳プリン	人参 チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 干しいたけ	こんにゃく でんぷん 砂糖 ビーフン ご飯	米油 ごま油 ごま	805 29.7 24.7	
17水	ご飯 牛乳	干草焼き ^卵 変わり漬け 麻婆豆腐	干草焼き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ もやし 大根漬け 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま 米油	797 34.3 25.6	
18木	黒糖パン ^乳 牛乳	きびなごのかりかり揚げ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} コンソメスープ	きびなごのかりかり揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	パイン 黄桃 パナナ ナタデココ 玉ねぎ マッシュルーム	黒糖パン じゃがいも	米油	819 31.2 23.2	
19金	ご飯 牛乳 しそひじき	がんもの含め煮 小松菜のごまみそあえ 豚汁	がんもどき みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 しそひじき	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	941 37.8 34.3	
22月	ご飯 牛乳	手作りハンバーグのトマトソースがけ 豆いろいろサラダ 米粉のスープ ^乳	鶏肉 豚肉 豆乳 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	ご飯 米粉 砂糖 でんぷん 三温糖 じゃがいも 米粉	ごま マヨネーズ ^卵 ドレッシング	856 35.9 27.9	
23火	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ キャベツとわかめの甘酢あえ かき玉汁 ^卵	豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖 麩	米油 ごま	875 40.8 28.0	
24水	ご飯 牛乳	焼きししゃも 肉野菜炒め 五目汁	ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	もやし キャベツ たけのこ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	795 37.8 26.0	<給食なし> 西の杜9年
25木	コッペパン ^乳 牛乳 チョコクリーム ^乳	ポテトコロッセ アーモンドあえ ^種 白菜スープ	ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 白菜 玉ねぎ コーン しめじ	コッペパン コロッセ 砂糖 チョコクリーム	米油 アーモンド	797 30.4 26.9	<給食なし> 西の杜9年
26金	ご飯 牛乳 味付け小魚	みそだれ肉団子 春雨のあえもの ワンタンスープ	肉団子 豚肉	牛乳 小魚 わかめ	人参 ニラ	きゅうり コーン 干しいたけ もやし たけのこ 玉ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 ワンタン	ごま油	800 26.6 20.3	<給食なし> 西の杜9年
29月	昭和の日									
30火	あげご飯 牛乳	さばの塩焼き こっばなます 打ち豆汁	油揚げ さば 打ち豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	枝豆 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 里いも	米油 ごま	789 37.9 29.9	日本味めぐり献立 (福井県)

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^卵 ・卵(魚卵を除く)	^乳 ・乳・乳製品	^甲 ・甲殻類(エビ・カニ)	^種 ・ごま、栗を除く種実類
------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------