



4月の献立表



今月の目標：みんなで助け合って準備や後片付けをしよう										
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)		
8水	ご飯 牛乳	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	人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 干しいたけ	ご飯 でんぷん こんにゃく 砂糖 ビーフン	米油 ごま油 ごま	759 29.2 22.4	<給食あり> 北部2・3年のみ
9木	コッパン ^乳 牛乳 いちごジャム	ささみチーズフライ ^乳 ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	ささみチーズフライ 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ	コッパン 砂糖 さつまいも 米粉 いちごジャム	米油	766 29.8 22.5	<給食あり> 南部2・3年・北部2・3年 西の杜7～9年
10金	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 茎わかめの金平 なめこ汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 ごぼう 枝豆 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 こんにゃく	米油	818 33.7 25.8	
13月	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 しめじ もやし 玉ねぎ キャベツ	ご飯 でんぷん さつまいも 砂糖	米油 ごま	801 27.3 22.3	ひみの日献立
14火	麦ご飯 牛乳 お祝いクレープ	人参シューマイ 海藻サラダ ビーフカレー	牛肉	牛乳 海藻	ブロッコリー トマト 人参	人参シューマイ 枝豆 もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ じゃがいも りんご	麦ご飯 お祝いクレープ 砂糖	米油 牛脂	956 26.9 29.8	入学・進級お祝い献立
15水	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き キャベツとわかめの甘酢あえ 豆腐のすまし汁	さばの銀紙焼き かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 麩		731 35.1 18.6	
16木	米粉パン ^乳 牛乳 レモンカスタードタルト ^{乳卵}	コーンコロケ 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	コーンコロケ ごぼう キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン マカロ 砂糖 じゃがいも レモンカスタードタルト	米油 マヨネーズ風ドレッシング ごま	937 24.2 36.0	
17金	ご飯 牛乳	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	小松菜 人参	キャベツ えのきたけ 大根 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく さつまいも	ごま	932 35.0 34.0	
20月	ご飯 牛乳	酢豚 春雨のあえもの かき玉汁 ^卵	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン もやし しめじ ねぎ	ご飯 でんぷん 三温糖 砂糖 春雨 麩	米油 ごま油	875 37.6 28.6	
21火	ご飯 牛乳 いちごゼリー	ギョウザ かんぴょうのナムル 麻婆豆腐	豚肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ	牛乳	小松菜 人参 にら	ギョウザ かんぴょう にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 でんぷん いちごゼリー	ごま油 ごま 米油	878 33.3 26.6	日本味めぐり献立 (栃木県)
22水	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^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 大根 ねぎ	ご飯 じゃがいも 牛乳プリン	米油	798 35.7 24.5	
23木	黒糖パン ^乳 牛乳	ウインナー フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} コンソメスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ 玉ねぎ マッシュルーム	黒糖パン じゃがいも		863 30.5 35.0	
24金	ご飯 牛乳	ちくわの磯辺揚げ 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 青のり	人参	キャベツ もやし 大根 きゅうり 生姜 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 小麦粉 こんにゃく	米油 ごま油	796 36.7 21.2	
27月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 はりはりあえ 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 砂糖 でんぷん	米油	816 31.4 20.9	
28火	ご飯 牛乳 ガトーショコラ	みそだれ肉団子 三色ナムル ワンタンスープ	肉だんご 豚肉	牛乳	小松菜 人参 にら	もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	ご飯 ワンタン ガトーショコラ	ごま油	846 26.0 23.5	
29水	昭和の日									
30木	食パン ^乳 牛乳 ブルーベリージャム ^乳	鶏肉のパン粉焼き 豆いろいろサラダ コーンシチュー	鶏肉 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	食パン 米粉 砂糖 じゃがいも 米粉 ブルーベリージャム	オリーブ油 ごま マヨネーズ風ドレッシング 豆乳バター	887 41.8 34.7	

※太字は氷見の食材です。
 ※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
----------------------	-------------------	------------------------	------------------------