



# 4月 献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜		主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		だし
						赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
8	火		麦ごはん		ぎょうざ (小1中2) マーボー豆腐 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 グリンピース わかめ 茎わかめ 赤かえでり 糸寒天	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ コーン きゅうり	700 899	26.6 33.1	
9	水		ミルクパン		トマトオムレツ ラビオリスープ ひじきとほうれんそうのサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 ベーコン ひじき	パン 小麦粉 パン粉 油 ねりごま 砂糖	たまねぎ トマト にんじん キャベツ モロヘイヤ ほうれんそう	651 797	25.6 31.1	
10	木		麦ごはん		てりやきチキン 新たまねぎのみそ汁 ごぼうサラダ・お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ ツナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま お祝いクレープ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	686 825	22.6 26.7	
11	金		麦ごはん		いわし生姜煮 肉団子スープ アーモンドサラダ	牛乳 いわし 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま油 油 アーモンド	生姜 たまねぎ にら にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり コーン	680 835	25.8 30.9	
14	月		麦ごはん		干草焼き キャベツのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 たまご 鶏肉 チーズ 油揚げ 豆腐 さつまあげ 枝豆	米 麦 油 砂糖 しらたき ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう	644 816	24.6 30.5	いりこ
15	火		麦ごはん		白身魚の甘酢あんかけ のっぺい汁 ちくわとキャベツの和え物	牛乳 ホキ ちくわ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 里芋こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう きぬさや しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	658 810	26.4 32.2	かつお こんぶ
16	水		セルフバーガー		ハンバーグ シーザーサラダ ボークビーンズ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 豚肉 大豆 枝豆	パン 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン トマト	660 857	27.8 35.6	
17	木		麦ごはん		チキンチキンごぼう すいとん汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ 枝豆	米 麦 片栗粉 砂糖 油 しくらめん	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ	684 847	25.9 31.3	
18	金		麦ごはん		鮭の塩焼き つぼん汁 たけのこのひこすり	牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 さつまあげ	米 麦 里芋こんにゃく 油 砂糖 ねりごま ごま	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん たけのこ	697 852	34.4 41.4	いりこ
21	月		麦ごはん		厚焼き卵 豚汁 春キャベツのサラダ	牛乳 たまご 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 片栗粉 ごま油 里芋こんにゃく	白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	629 752	23.1 26.9	いりこ
22	火		麦ごはん		回鍋肉 中華スープ	牛乳 豚肉 ウインナー	米 麦 砂糖 ごま油 春雨	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン にんにく 生姜 たけのこ きくらげ にら	574 700	20.6 24.4	
23	水		ミルクパン		ジャージャー麺 ちりめんサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめん	パン チャンボン麺 砂糖 ごま油 片栗粉 ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり	677 806	28.6 34.6	
24	木		麦ごはん		カレー チキンナゲット (小1中2) フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 グリンピース チキンナゲット ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご バイナ パナナ	735 950	25.1 32.8	
25	金		たけのこごはん		いわしおかか煮 けんちん汁 サラたまサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 いわし かつお節 豆腐	米 ごま 砂糖 油こんにゃく	にんじん しめじ たけのこ いんげん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	644 788	27.9 33.5	いりこ
28	月		麦ごはん		春巻き 春野菜のみそ汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 厚揚げ わかめ ちりめん	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ 切り干し大根 きゅうり	628 803	21.5 27.0	いりこ
30	水		丸パン		サーモンフライ アスパラクリームスープ コールスローサラダ	牛乳 さけ ベーコン	パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり	696 906	27.0 35.0	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

しよくじ 食事のマナーをかんがへて食べよう

今月の苓北産

きゅうり こねぎ