



4月 予定献立表 (16回)



日曜日	曜日	献立名 かみかみメニューです。	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂				
8	火	豚丼 (ごはん) 牛乳 小松菜サラダ	豚肉 なると ツナ	牛乳	こまつな	生姜 たまねぎ ごぼう しらたき きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖	刈-ブ 油	826	31.5	27.9	2.1
9	水	ジャージャー麺 (P.ラーメン) 牛乳 マカロニサラダ 牛乳 さつまいも	豚肉 味噌	牛乳	にんじん	ねぎ 生姜 しいたけ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ラーメン 砂糖 マカロニ さつまいも	油 ごま油	830	31.9	30.9	3.4
10	木	☆入学・進級メニュー☆ 赤飯 ごま塩 牛乳 鮭の塩焼き 牛乳 鶏つみれ汁 牛乳 茎わかめのサラダ お祝いデザート	鮭 鶏肉 なると ツナ 味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ	赤飯 砂糖 米粉	ごま油 ごま	809	38.1	20.2	3.6
11	金	発芽玄米ごはん シヨア チキンカレー 小魚サラダ	鶏肉	発酵乳 小魚	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ 生姜 もやし コーン	発芽米 ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	805	26.8	21.3	2.3
14	月	☆揚げパンメニュー☆ きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 牛乳 鉄骨サラダ	豚肉 きなこ なると	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん	パン 砂糖 ワンタン	油 ごま油 ごま	801	31.8	28.0	2.8
15	火	ごはん 牛乳 肉団子 (2こ) ☆地産産物☆ 牛乳 田舎汁 牛乳 秋間の梅の香りサラダ	鶏肉 (肉団子) 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん	ねぎしめじ ごぼう しいたけ だいこん きゅうり 秋間の梅 こんにゃく	ごはん 砂糖	油 刈-ブ 油 ごま	809	24.2	21.3	2.9
16	水	☆はさんで食べよう☆ 背割りパン 牛乳 焼きそば 牛乳 杏仁フルーツ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ みかん パイン	パン 焼きそば	油	806	31.5	20.2	2.9
17	木	ごはん のりふりかけ 牛乳 肉じゃが 牛乳 ごまマヨネーズ和え	豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	800	28.8	26.7	2.3
18	金	わかめごはん 牛乳 いわし梅煮 牛乳 切り干し大根の炒め煮 牛乳 なめこ汁	いわし 豆腐 さつま揚げ 味噌	牛乳	にんじん	だいこん なめこ ねぎ ごぼう しらたき 梅	ごはん 砂糖	油	796	29.8	18.5	2.8
21	月	パーカーハウス 牛乳 ハンバーグ(デミグラス) 牛乳 ABCマカロニスープ 牛乳 コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン マカロニ	油 刈-ブ 油	808	32.2	26.4	3.0
22	火	麦ごはん 牛乳 カレーコロッケ 牛乳 前橋ton ton汁 牛乳 磯和え	豚肉	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ しめじ 生姜 もやし 白菜 しらたき	麦ごはん じゃがいも	油 ごま油 ごま	823	23.2	20.7	2.7
23	水	ゆめロール 牛乳 チキンときのこのトマト 牛乳 ソースニョッキ 牛乳 いかくんサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 いか燻 製	トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ だいこん きゅうり セロリ	パン 砂糖 ニョッキ じゃがいも	油 刈-ブ 油	800	31.7	28.1	3.0
24	木	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 牛乳 けんちん汁 牛乳 磯和え	鯖 味噌 ちくわ 豆腐	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	だいこん ごぼう もやし キャベツ こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	ごま油	791	30.9	25.4	3.5
25	金	とりめし (ごはん) 牛乳 ごま和え 牛乳 豚汁 牛乳 プレーンヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	生姜 だいこん ねぎ ごぼうもやし こんにゃく	ごはん 砂糖	油 ごま	792	33.2	23.3	2.7
28	月	コッペパン メ-プル&マ-ガリ 牛乳 豆乳クリームスープ 牛乳 チップスサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん チンゲン菜	たまねぎ エリンギ しめじ コーン キャベツ	パン 米粉 さつまいも	油 刈-ブ 油	818	29.4	29.5	3.1
30	水	ココアパン 牛乳 スパゲッティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ	豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 スパゲッティ	刈-ブ 油	840	34.0	28.2	2.7
								期間平均	810	30.6	24.7	2.8
								基準値	830	34.0	23.5	2.5

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

★学校HPに給食を紹介しています★

☆規則正しい生活を☆



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

※今月の安中市内産食材
「ごはん・ねぎ・きゅうり・梅」がJA・秋間梅林から届きます。



☆ご入学・ご進級おめでとうございます。☆
「食」とは、人を良くする と書きます。
「食」を通して、みなさんに♡笑顔♡をお届けします。
おいしい・楽しい給食 をお楽しみに。 給食室一同

