



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	オリーブ油	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 オリーブ油 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 オリーブ油	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 オリーブ油	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 メープル&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 オリーブ油	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	オリーブ油	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

