



4月分学校給食予定献立表

献立目標：春の味覚を味わおう



2021. 御前崎市立浜岡学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		
9 金	こくとういりロールパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖(さとう) 黒糖(こくとう)	ショートニング		脱脂粉乳 (たっしほんにゅう)			塩	実施校 第一小
	ぎゅうにゅう			牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	ホキのフライ	小麦粉 パン粉 でん粉(ぶん)	米油 (こめあぶら)	ホキ				塩 こしょう	
	ミートボールいり コンソメスープ	じゃが芋(いも) パン粉(こ)		ミートボール (鶏肉 豚肉)		人参(にんじん) パセリ	玉(たま)ねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	
	ごぼうサラダ	水(みず)あめ	ごま 植物油 (しよぶつゆ)	鰯油漬け (まぐろあぶらつけ) 大豆粉		人参	ごぼう きゅうり レモン果汁(かじゅう) こんにやく粉	しょうゆ 塩 みりん 酢 りんご酢 酒	
てごぼん						てごぼん		小 616 24.9	
12 月	わかめごはん	米(こめ) 砂糖 大麦(おおむぎ)			若布 (わかめ)			塩	全幼年少 高松幼 浜岡中
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	てづくりハンバーグの わふうソースがけ	パン粉 砂糖 でん粉	米油	牛肉(ぎゅうにく) 鶏肉 卵 豚肉(ぶたにく)		人参	玉ねぎ りんご	しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ みりん	
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐(とうふ) 油揚げ(あぶらあげ) みそ		人参 葉(は)ねぎ	玉ねぎ	だし用鹽り節	
	こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			小松菜 (こまつな)	キャベツ	塩 しょうゆ	
13 火	ごはん	米							全幼年少 浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのみりんじょうゆやき			鯖(さば)				しょうゆ みりん	
	ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卵(たまご) 豆腐		人参 ほうれん草(そう)	玉ねぎ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用鹽り節	
	みずなとじゃこのサラダ		ごま		しらす	水菜(みずな)	もやし きゅうり	しょうゆ	
14 水	せきはん	米 もち米(こめ) 小豆(あずき)	ごま					塩	全幼年少
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉(とりにく)			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒	
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	だけのこ ごぼう ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用鹽り節	
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節 (かつおけずりぶし)			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	
おいわいクレープ	砂糖 米粉 水あめ でん粉	植物油	豆乳 (とうにゅう)			いちご			
15 木	むぎごはん	米 大麦							全幼年少
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	だいすどにほしのあげに	でん粉 砂糖	ごま 米油	大豆 (だいず)	煮干し (にほし)			しょうゆ	
	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	豚肉 大豆粉	チーズ	トマト 人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン ソース 塩 こしょう カレー粉 コンソメ チキンスープ トマトケチャップ	
	かいそうミックスサラダ	砂糖 水あめ		鰯油漬け	海そうミックス	人参 青(あお)じそ	大根(だいこん) きゅうり レモン果汁	しょうゆ 酢	
16 金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	全幼年少
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ソーセージのトマトソースがけ	砂糖	米油	ソーセージ				ソース トマトケチャップ	
	はるやさいのスープに	じゃが芋		鶏肉 豆腐		人参	アスパラガス 玉ねぎ しめじ	塩 こしょう コンソメ ワイン チキンスープ	
	コーンサラダ		米油				とうもろこし きゅうり キャベツ	塩 こしょう 酢	
いちご						いちご			
19 月	ソフトめん	小麦粉						塩	全幼年少
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	なのはなコロッケ	じゃが芋 小麦粉 マッシュポテト パン粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂 大豆油 植物油 マーガリン	大豆粉		菜の花 (なのはな) 人参	玉ねぎ	塩 みりん しょうゆ 昆布だし	
	ミートソース	小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	鶏肉 豚肉 大豆粉	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	チキンスープ 塩 こしょう ソース ワイン トマトケチャップ	
	もやしとウィンナーのソテー		米油	ウィンナー		ほうれん草	もやし キャベツ	塩 こしょう コンソメ	
キウイフルーツ						キウイフルーツ			

●○ 15日(木) 海藻ミックスは「若布・ふのり・茎若布・昆布・おごりのり(白)・とさかのり(赤)」です。●○

●○ 16日(金) ロールパンにウィンナーをはさんで食べましょう。●○



日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
20 火	中国の料理 むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき はっほうさい にらともやしのちゅうかあえ	米 大麦							エネルギーたんぱく質 kcal g	
		小麦粉 春雨 水あめ	米油 豚脂 植物油	豚肉 大豆粉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう ポークエキス しいたけエキス	全幼年少	
		でん粉 砂糖	ショートニング							
		でん粉	米油 ごま油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 ほししいたけ	酒 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	幼 474 17.2 小 657 23.2 中 802 27.8	
		砂糖	ごま油			にら	もやし	しょうゆ 酢 塩		
21 水	ふるさと給食の日 たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのピーナッツあえ たまねぎのみそしる はるキャベツのごますあえ	米 大麦 砂糖		油揚げ			たけのこ	しょうゆ 酒 和風だし 塩	全幼年少	
					牛乳					
		でん粉 砂糖	落花生 (らっかせい) 米油	鯖(さわら)		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用鹽割り節		
		砂糖	ごま	豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用鹽割り節		幼 449 20.1 小 621 23.2 中 756 33.0
		砂糖	ごま			人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用鹽割り節		
22 木	愛知県の料理 ごはん ぎゅうにゅう みそかつ きしめんじる キャベツときゅうりのこんぶあえ	米			牛乳				全幼年少	
		小麦粉 パン粉 砂糖	米油	豚肉 豆みそ						
		きしめん (小麦粉 でん粉)		かまぼこ(みそ) 油揚げ		人参 ほうれん草	大根 生しいたけ 根深ねぎ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 だし用鹽割り節		幼 439 18.8 小 607 25.4 中 738 30.6
		砂糖			昆布	人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 みりん		
23 金	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう チーズオムレツ キャロットシチュー ごまじゃこサラダ	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	全幼年少 北こ園	
		砂糖 水あめ					いちご			
		でん粉 砂糖	大豆油 米油	卵	チーズ			塩 酢		
		じゃが芋 小麦粉	米油 植物油	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ	塩 コンソメ チキンスープ こしょう ワイン		幼 478 19.0 小 612 24.9 中 789 31.6
		ごま	ごま		しらす	人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
26 月	あかしごはん ぎゅうにゅう いそはなたまごまき にくじゃが いそかあえ	米 大麦 砂糖				赤しそ		塩	高幼年少 北こ園年少 北小	
					牛乳					
		砂糖 でん粉 水あめ	菜種油(なたねあぶら) 米油	卵	青のり	人参	しょうが	塩 しょうゆ みりん 酢 和風だし		
		じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリンピース ほうれん草	玉ねぎ こんにやく	しょうゆ みりん 酒		幼 444 17.0 小 615 22.8 中 749 27.3
					のり		キャベツ もやし	しょうゆ		
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう えびシューマイ マーボーとうふ はるさめサラダ	米 大麦			牛乳				北こ園	
		小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂	えび 大豆粉 たらすり身			玉ねぎ しょうが	チキンスープ こしょう 塩 魚介エキス		
		でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	たけのこ 根深ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 豆板醤 中華スープ		幼 452 18.3 小 625 24.7 中 761 29.7
		春雨(はるさめ) 砂糖	ごま ごま油			人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢		
28 水	子どもの日献立 ちらしずし ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ たけのこのみそしる キャベツのおかかあえ かしもち	米 砂糖 でん粉	ひまわり油	卵		人参	れんこん ほししいたけ かんぴょう 枝豆	酢 和風だし しょうゆ 塩	幼 517 22.0 小 675 29.5 中 796 35.5	
					牛乳					
		でん粉	米油	鯉(かつお)		人参 葉ねぎ	たけのこ もやし えのきたけ	しょうゆ みりん		
		小豆あん 砂糖 米粉 でん粉	植物油	大豆粉		小松菜	キャベツ	しょうゆ		
30 金	マーガリンいりロールパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ポークピーズ コールスローサラダ カラマンダリン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	池新田幼 高松幼	
					牛乳					
		パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	米油 コーンフラワー	鶏肉 おから 大豆粉				塩 こしょう		
		赤いんげん豆 じゃが芋 砂糖	米油	豚肉 大豆		人参 トマト グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ こしょう 塩 ワイン ソース チキンスープ		幼 540 19.6 小 687 25.1 中 874 31.1
		砂糖 水あめ	オリーブ油 植物油	大豆粉			キャベツ きゅうり レモン果汁 こんにやく粉	酢 塩 こしょう		

※学校給食摂取基準 小学校3・4年生 I補† -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補† -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。
 ※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ピクトグラム**です。
1 みんなで楽しく食べよう 「家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。」