4月　献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名 【黄】おもに炭水化物 穀類・いも類・砂糖	【黄】おもに脂質 油脂・種実	【赤】おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	【赤】おもに無機質 牛乳・小魚・海藻	【緑】おもにカロテン 緑黄色野菜	【緑】おもにビタミンC そのほかの野菜・きのこ・果物	調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
8	月	始業式								
9	火	入学式								
10	水	まるパン	◇丸パン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				618
		ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ		トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン	30.9
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう	2.4
		イタリアンスープ	スパゲッティ・パン粉		鶏肉・ベーコン・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ	酒・コンソメ・塩・こしょう	
11	木	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				614
		にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・グリンピース・しょうが	しょうゆ・みりん	24.6
		からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・からし	1.8
		あじつけのり				味付けのり				
12	金	きりぼしだいこんいりビビンバ	米・砂糖	油・ごま油・ごま	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	甜麺醤・しょうゆ	
		ぎゅうにゅう				牛乳				610
		わかめスープ	春雨		ベーコン	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう	24.1
										2.1
15	月	チャーハン	米	油	◇炒り卵・ハム		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・グリンピース	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		ぎゅうにゅう				牛乳				615
		ポークシュウマイ			◇ポークシュウマイ					22.6
		バンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	酢・しょうゆ・からし	2.2
16	火	はちみつパン　1年生給食開始	◇はちみつパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				611
		はなやさいのシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・クリームコーン・カリフラワー	コンソメ・塩・こしょう	26.3
		オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	2.2
17	水	ごはん　いばらき美味しお献立	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				608
		とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	27.8
		おひたし					にんじん	もやし・キャベツ	しょうゆ	1.8
		くずきりいりすましじる	くずきり		とうふ・なると		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒	
18	木	ピザトースト	◇食パン	油	まぐろ油漬け	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう				牛乳				607
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	チキンガラスープ・塩・こしょう	26.7
		ヨーグルト				ヨーグルト				2.2
19	金	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				640
		さばのしおやき			さば一塩					23.3
		ごもくきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	2.6
		はるやさいのみそしる	じゃがいも		油揚げ・みそ		小松菜	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ		
22	月	津田小振替休業日								
23	火	くろパン	◇黒パン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				589
		ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・こしょう・塩・ソース・コンソメ	26.1
		こまつなサラダ		油	鶏ささみ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	1.7
24	水	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				609
		とうふのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ・オイスターソース	26.1
		かふうあえ	砂糖	ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢	1.6
25	木	たけのこごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	酒・みりん・しょうゆ	
		ぎゅうにゅう				牛乳				593
		ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ					23.9
		ごまみそあえ	砂糖	ごま	かまぼこ・みそ		にんじん・小松菜	キャベツ	しょうゆ	2.0
26	金	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				615
		ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース	22.6
		わかめサラダ		油	まぐろ水煮	わかめ	小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ・酢・塩・こしょう	2.0
30	火	はるキャベツのジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油・◇バジルソース	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	
		ぎゅうにゅう			牛乳					633
		コロッケ	◇コロッケ	油						25.6
		だいこんサラダ		油	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	大根	酢・しょうゆ・塩・こしょう	2.1
		いちごゼリー	◇いちごゼリー							

※　都合により，献立や材料を変更することがありますので，ご了承ください。　　※　原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※　ベーコン，ハム，ウインナー，フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。