

4月 献立予定表

ひたちなか市立
那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		おはし	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC					
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物					
7	月	始業式											
8	火	入学式											
9	水	しょくパン	◇食パン										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		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		
		マカロニサラダ	マカロニ・	ノンエッグマヨネーズ・油	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり			酢・塩・こしょう		
10	木	げんまいいりやさいスープ	もち玄米			鶏肉		小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ		コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん	米										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		あじのレモンしょうゆソースがけ	砂糖	油	◇あじ	揚げ粉			レモン(果汁)		しょうゆ・酒		●
11	金	ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ			みりん・しょうゆ		
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう					
		ごはん	米										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
14	月	マーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・しいたけ	豆板醤・中華だし・酒・しょうゆ				
		パンサンスー	春雨・砂糖	ごま油	ハム		小松菜	キャベツ・もやし			しょうゆ・酢・からし		
		ごはん	米										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
15	火	あつやきたまご			◇厚焼き玉子								●
		きんぴら	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	ごぼう			しょうゆ・みりん・酒		
		なまあげのみそしる	じゃがいも	油	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ					
		ミルクパン	◇ミルクパン										
16	水	しるみざかなのカレーフライ		油	◇白身魚	カレーフライ							
		ごはん	米										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		こふさいも	じゃがいも									塩・こしょう	
17	木	ミネストローネ	マカロニ	油	ウインナー・大豆		にんじん	小松菜・トマト	玉ねぎ・キャベツ		ケチャップ・コンソメ		
		はちみつパン	◇はちみつパン										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		クリームシチュー	じゃがいも	油・バター	鶏肉・フランクフルト	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ			コンソメ・塩・こしょう		
18	金	オニオンドレッシングサラダ	小麦粉	オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく	ソテーオニオン		しょうゆ・みりん		
		ごはん	米										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		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	
22	火	こまあえ	砂糖	ごま			にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ		
		くすきりいりすましじる	くすきり		豆腐・かまぼこ		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		
		まるパン	◇丸パン										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
23	水	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・ソース		
		こまつなサラダ		油	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ			酢・塩・こしょう		
		ヨーグルト				ヨーグルト							
		ごはん	米										
24	木	きりぼしだいこんいりピピンパ	砂糖	油・ごま・ごま油	豚肉・みそ・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・しょうが			豆板醤・しょうゆ		
		わかめスープ	春雨		ベーコン・豆腐	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		
		はちみつパン	◇はちみつパン										
		ぎゅうにゅう				牛乳							
25	金	チキンのスパイシーソテー			鶏肉						◇ジャークチキンシーズニング		
		ハムのマリネ		油	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ			酢・塩・こしょう		
		かぼちゃスープ	◇ニョッキ・小麦粉	油・バター		牛乳・生クリーム・チーズ	かぼちゃ・パセリ	玉ねぎ			コンソメ・塩・こしょう		
		さんさいごはん	米・こんにゃく・砂糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	◇山菜ミックス・たけのこ・しいたけ			みりん・塩・しょうゆ		
28	月	ぎゅうにゅう				牛乳							
		ししゃものフリッター		油	◇ししゃも	フリッター							
		キャベツのおかかマヨネーズあえ		ノンエッグマヨネーズ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ		
		ごはん	米										
30	水	ぎゅうにゅう				牛乳							
		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		
		さわらのさいきょうみそフライ		油	◇さわらの西京みそ	フライ							
		しょうがあえ					にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			しょうゆ		

1年生
給食開始

※ 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・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。