

# 4月給食献立表

令和5年 給食回数 全15回

弥富北中学校

	こんだてめい	おもに体をつくる もとになるもの(あかいろ)	おもに体のちようしをとのえる もとになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)	びこう
10月	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ お祝いゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが とうもろこし キャベツ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 お祝いゼリー	
11火	ごはん 牛乳 あじのフリッター なばなの和え物 豚汁	牛乳 あじ ハム 豚肉 油揚げ 白みそ 豆みそ	なばな もやし にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 油 和風ドレッシング	
12水	赤飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ ポテトサラダ 麩のすまし汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	きゅうり にんじん 白菜 みつば	赤飯 ごま塩 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ てまりふ	<b>入学・進級 お祝い給食</b> 
13木	ごはん 牛乳 星型ポテト ハンジューポーク コールスローサラダ	牛乳 豚肉 	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん 星形ポテト ハヤシルウ ドミグラスソース 油 コールスロードレッシング	
14金	ごはん 牛乳 さけの土佐酢漬け きんぴらごぼう 白みそ汁	牛乳 鮭 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 大根 水菜	ごはん 油 砂糖 ごま 砂糖 油 じゃがいも	
17月	麦ごはん 牛乳 ピビンバ わかめスープ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 豆みそ 卵 わかめ 豆腐 豆乳ゼリー	にんにく しょうが もやし ほうれん草 大根 たけのこ にんじん ねぎ パイナップル もも みかん	砂糖 ごま油 油 春雨 ごま油 砂糖	
18火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが 切干大根のごま酢和え	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 ささ身	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース 切り干し大根 小松菜 とうもろこし	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	
19水	チキンピラフ 牛乳 ポテトコロッケ アスパラのクリーム煮	鶏肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん アスパラガス しめじ マッシュルーム	アルファ化米 油 砂糖 コロッケ 油 じゃがいも ホワイトルウ 油	
20木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き ゆで豚の和え物 かきたま汁 蒲郡みかんゼリー	牛乳 鯖 豚肉 卵 かまぼこ 	しょうが ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 白菜 大根 みつば にんじん 蒲郡みかんゼリー	ごはん 砂糖 ごま 片栗粉	
21金	白飯 牛乳 焼きぎょうざ かにかまサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぎょうざ かにかまぼこ 豆腐 豚肉 豆みそ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	
24月	ごはん 牛乳 キャベツ入りミンチカツ ほうれん草のお浸し 春野菜の含め煮	牛乳 キャベツ入りミンチカツ かつお節 鶏肉 高野豆腐	ほうれん草 もやし たけのこ ふき こんにゃく にんじん しいたけ 枝豆	ごはん 油 砂糖 砂糖	
25火	ごはん 牛乳 たけのこご飯 めばるの麺漬け ゆかり和え 豆乳みそ汁 りんごのタルト	牛乳 鶏肉 油揚げ めばるのしょうゆ麺漬け 豆腐 白みそ 豆みそ 豆乳	たけのこ みつば キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 りんごのタルト ごはん 小麦粉 砂糖 油 タルトソース ごま 砂糖 ごま油	<b>お魚チャレンジ めばる</b>
26水	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ピーマンとちくわのごま炒め ざぶ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 豚肉 油揚げ 豆腐	ピーマン にんじん こんにゃく にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	りんごのタルト ごはん 小麦粉 砂糖 油 タルトソース ごま 砂糖 ごま油	<b>郷土料理の日 宮崎県</b>
27木	ミルクロールパン 牛乳 ミートペンネ アスパラサラダ りんごいちごのヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ アスパラガス きゅうり りんご 苺	ミルクロールパン ペンネ 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 油 マヨネーズ 砂糖	<b>愛・地産給食 アスパラ・キャベツ</b>
28金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 磯香和え 高野豆腐の卵とじ	牛乳 さわらの西京焼き のり 高野豆腐 鶏肉 はんぺん 卵	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー790kcal、たんぱく質15.3%、脂質27.9% ※小学校中学年を基準としています。