

4月の献立表

献立目標『給食に慣れよう』





令和6年度

掛川市立みなみ学校給食センター

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの	その他の調味料	【栄養成分】 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
10 (水)	バターロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	(中学校) 792 30.0 30.5 2.9 (小学校) 591 23.4 23.4 2.2	香野菜を味わおう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ミートボールのケチャップソースあえ (2個)	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく		たまねぎ しょうが	ケチャップ ソース ワイン 塩 醤油 こしょう		
	フルーツカクテル			ゼリー (とうにゅう)		ゼリー (ぶどう もも りんご) みかん缶 もも缶 バイン缶			
	はるやさいのようふうに	じゃがいも	あぶら	とりにく ワインナー		たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	醤油 ワイン 塩 ローリエ こしょう		
11 (木)	ごはん	こめ						814 29.8 25.2 3.0 630 23.5 20.4 2.4	あじフライを食べよう 【ラッキー人参】 横須賀小 大湖小
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あじフライのソースかけ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ			ソース ワイン 塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ さとう				きゅうり コーン にんじん	レタッグ マネズ (大豆) 酢 塩 こしょう		
	とんじる			とうふ ぶたにく みそ		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ はねぎ			
12 (金)	むぎごはん	こめ おおむぎ						723 26.6 20.8 2.3 593 22.2 18.7 1.8	世界の料理「中国」 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	しゅうまい (2個)	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく だいたす		たまねぎ しょうが	醤油 塩 香辛料		
	もやしときゅうりのちゅうかあえ	さとう	あぶら			もやし きゅうり にんじん	醤油 ラー油		
	マーボー豆腐	さとう でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく だいたす みそ		にんじん だけのこ しいたけ しょうが	トマツ ヌン 醤油 唐辛子		
15 (月)	ごはん	こめ						770 26.1 24.9 2.5 599 21.2 20.1 2.0	日本の郷土料理 「滋賀県」 【ラッキー人参】 千原小 大坂小
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	おうみぎゅうコロッケ	じゃがいも パンこ さとう こめこ こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	醤油 塩 香辛料		
	きんぴらごぼう	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう こんにゃく にんじん ざやいんげん	醤油 酒 みりん 唐辛子		
	たけのこのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ			
16 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						786 34.7 25.2 2.6 624 27.7 21.1 2.0	めんを上手に食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ユーリンチー	でんぷん さとう	あぶら	とりにく		ねぶかねぎ しょうが にんにく	醤油 酢 酒 みりん 塩 唐辛子		
	あおのりポテト	じゃがいも			あおのり		塩 こしょう		
	ごもくあんかけラーメンスープ	でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん たら しいたけ きくらげ しょうが	醤油 酒 オイスターソース 塩 こしょう		
17 (水)	こくとういりコッペパン	こむぎこ こくとう さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	785 36.1 27.8 3.3 621 29.5 23.1 2.6	春キャベツを食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ツナオムレツ	さとう こむぎこ	あぶら	たまご ツナ			酢 塩 醤油		
	カレースパゲティソテー	スパゲティ	あぶら	ベーコン		たまねぎ しめじ ビーマン にんにく	ソース 塩 加粉 こしょう		
	キャベツのクリームに	いんげんまめ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ	ヨーグル(小麦・乳) 塩 こしょう		
18 (木)	むぎごはん	こめ おおむぎ						797 28.2 21.3 2.5 621 22.3 17.2 2.1	あらめを食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく だいたす		たまねぎ	醤油 塩 こしょう		
	たけのことあらめのにも	さとう	あぶら	とりにく ちくわ	あらめ	たけのこ にんじん ざやいんげん	醤油 酒 みりん		
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		みそ あぶらあげ		たまねぎ こまつな ねぶかねぎ	えのきたけ		
	さくらゼリー	さとう				さくらんぼ レモン			

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	【栄養成分】 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
19 (金)	ごはん	こめ						722 26.3 20.2 2.5 581 22.0 17.5 1.9	「黒はんぺんの 磯辺揚げ」を味 わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのいそべあ げ	こむぎこ	あぶら	くろはんぺん (卵・肉)	あおのり		塩		
	キャベツとたくあんのあ えもの		ごま			キャベツ たくあん にんじん	塩		
	すきやきに	さとう	あぶら	ふたにく やきどうふ		たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん しめじ えのきたけ ねぶかねぎ しょうが	醤油 みりん 酒		
22 (月)	せきはん	もちごめ こめ あずき						857 32.1 32.7 2.7 682 25.1 26.6 2.2	入学・進級お祝 い献立
	ごましお	でんぷん	ごま				塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく		しょうが にんにく	醤油 酒		
	いそかあえ	さとう			のり	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油		
	とうふのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ			
	おいわいクレープ	さとう こめこ	あぶら	とうにゅう だいす		いちご	醤油		
23 (水)	ごはん	こめ						731 25.5 20.4 2.8 576 20.4 16.8 2.1	ごぼうを食べよ う
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのオニオン ソースかけ	さとう でんぷん		とりにく だいす ふたにく		たまねぎ りんご にんにく トマト しょうが	醤油 酒 みりん 塩 香辛料		
	ごぼうサラダ	さとう	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング(大豆) 醤油 酒 みりん		
	たまごいりコーンスープ	でんぷん		たまご		コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩		
24 (水)	げんまいいりコッペパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	818 37.3 29.7 3.5 628 28.8 23.9 2.7	豆を食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	たらのしモンふうみあげ	でんぷん さとう	あぶら	たら		レモン	醤油		
	コーンサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいす ふたにく	チーズ	たまねぎ トマト にんじん セロリー パセリ	ケチャップ ワイン 塩 ハチマシ(小麦・大豆) こしょう		
25 (木)	ごはん	こめ						773 30.2 28.7 2.5 607 23.9 22.5 2.0	食べる姿勢を意 識しよう(食育 の日) 【ラッキー人參】 土方小 佐東小 中 小
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さとう でんぷん		さば みそ					
	ほうれんそうのごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう キャベツ コーン	醤油		
	かきたまじる	でんぷん		とうふ たまご	わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ	醤油 塩		
26 (金)	むぎごはん	こめ おおむぎ						795 31.5 18.3 2.2 620 24.5 15.4 1.7	カレーでごはん をもりもり食べ よう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンカツ	パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	とりにく			塩 ワイン こしょう		
	パインサラダ	さとう	あぶら			キャベツ パイン缶 きゅうり レモン	塩 こしょう		
	ポークカレー	じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	カレー粉 ケチャップ ソース ワイン 加粉 塩 こしょう		
30 (火)	ごはん	こめ						767 31.2 25.2 2.7 615 25.5 20.9 2.2	鉄分の多いレ バーを食べよう 【ラッキー人參】 中学校
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくとレバーのあま からあげ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		ねぶかねぎ しょうが	醤油 みりん 酒 香辛料		
	ナムル	さとう	あぶら			ほうれんそう もやし にんじん にんにく	醤油 しょうが		
	ワンタンスープ	ワンタン		つくね(鶏肉)		キャベツ チンゲンサイ にんじん えのきたけ はねぎ きくらげ	醤油 塩 こしょう		

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」「まつたけ」は使用しません。
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆4月分給食費振替日は4月30日(火)です。☆☆