

令和2年 4月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

| 日  | 曜日 | 献立名         |    |   | 食品名(材料名)                       |                          |                    |   |   |                      | 中・栄養価 |          |       |
|----|----|-------------|----|---|--------------------------------|--------------------------|--------------------|---|---|----------------------|-------|----------|-------|
|    |    | 主食          | 牛乳 | お か ず   | 血や肉や骨になるもの                     |                          | 体の調子を整えるもの         |   | 働く力や熱になるもの                                  |                      | エネルギー | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|    |    |             |    |   | 1群                             | 2群                       | 3群                 | 4群  | 5群  | 6群                   |       |          |       |
| 9  | 木  | コッペパン       | 牛乳 | ポルシチ風スープ<br>豆腐ハンバーグ<br>メープルジャム                | ベーコン<br>豆腐<br>ハンバーグ            | 牛乳                       | にんじん<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ  | パン さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>メープルジャム          | 油                    | 778   | 25.9     | 27.9  |
| 10 | 金  | ごはん         | 牛乳 | さばのみそ煮<br>きゅうりのゆず香あえ<br>きんぴらごぼう               | さばのみそ煮<br>ぶた肉<br>さつま揚げ         | 牛乳<br>茎わかめ               | にんじん               | きゅうり ゆず<br>こんにやく ごぼう                                    | 米 さとう                                       | 油 ごま<br>ごま油          | 842   | 31.9     | 26.8  |
| 13 | 月  | ごはん         | 牛乳 | 肉じゃが<br>ますの塩焼き<br>バックすだち つぼ漬け                 | 牛肉<br>ます                       | 牛乳                       | にんじん               | こんにやく<br>たまねぎ<br>すだち つぼ漬け                               | 米<br>じゃがいも<br>さとう                           | 油                    | 789   | 34.6     | 18.1  |
| 14 | 火  | コッペパン       | 牛乳 | 豆となると金時のコロッケ<br>野菜いため<br>いちごジャム               | ぶた肉                            | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン       | しょうが たまねぎ<br>ヤングコーン<br>キャベツ                             | パン<br>豆となると<br>金時のコロッケ<br>いちごジャム            | 油                    | 714   | 30.0     | 25.6  |
| 15 | 水  | わかめ<br>ごはん  | 牛乳 | 厚揚げとこんにやくのみそ煮<br>あますあえ                        | ぶた肉<br>厚揚げ<br>みそ               | 牛乳<br>わかめ                | にんじん               | しょうが キャベツ<br>こんにやく<br>たけのこ<br>もやし れんこん                  | 米<br>さとう                                    | 油                    | 757   | 29.3     | 19.5  |
| 16 | 木  | 黒糖パン        | 牛乳 | 肉団子<br>そえ野菜<br>ポテトスープ                         | 肉団子<br>ベーコン                    | 牛乳                       | にんじん<br>パセリ        | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン                                   | 黒糖パン<br>じゃがいも                               | ドレッシング*<br>(ごま)      | 766   | 28.0     | 25.8  |
| 17 | 金  | ごはん         | 牛乳 | マーボーれんこん<br>春雨のサラダ<br>おさつスティック                | 豚ひき肉<br>みそ<br>チキンハム            | 牛乳                       | ねぎ<br>にんじん         | しょうが にんにく<br>おからこんにやく<br>たまねぎ たけのこ<br>しいたけ れんこん<br>きゅうり | 米 さとう<br>でんぷん<br>春雨<br>おさつスティック             | 油                    | 732   | 23.1     | 16.7  |
| 20 | 月  | ごはん         | 牛乳 | さわらのゆずみそかけ<br>即席漬け すまし汁<br>みかんゼリー             | さわら<br>みそ<br>豆腐                | 牛乳<br>わかめ<br>塩昆布         | こまつな<br>にんじん       | ゆず キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきだけ                                | 米 さとう<br>でんぷん<br>みかんゼリー                     | 油                    | 754   | 31.9     | 16.7  |
| 21 | 火  | キャロット<br>パン | 牛乳 | ポークピーンズ<br>フルーツ白玉                             | ぶた肉<br>大豆                      | 牛乳                       | にんじん<br>トマト<br>パセリ | にんにく たまねぎ<br>しめじ みかん<br>黄桃                              | キャロットパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>白玉団子<br>こんにやくゼリー | 油                    | 788   | 28.6     | 19.4  |
| 22 | 水  | たけのこ<br>ごはん | 牛乳 | ししゃもフライ<br>みそ汁                                | とり肉<br>油揚げ<br>みそ               | 牛乳<br>ししゃも<br>フライ        | にんじん<br>ねぎ         | たけのこ<br>たまねぎ<br>しめじ                                     | 米 さとう<br>さつまいも                              | 油                    | 779   | 30.3     | 21.6  |
| 23 | 木  | コッペパン       | 牛乳 | 焼きビーフン<br>ポークしゅうまい<br>みかんジャム                  | ぶた肉<br>ポーク<br>しゅうまい            | 牛乳                       | にんじん               | たまねぎ しめじ<br>キャベツ もやし                                    | パン<br>ビーフン<br>みかんジャム                        | 油                    | 808   | 33.3     | 22.6  |
| 24 | 金  | 麦<br>ごはん    | 牛乳 | ビーフカレー<br>ひじきと茎わかめのサラダ                        | 牛肉<br>いんげん豆                    | 牛乳<br>茎わかめ<br>ひじき<br>こんぶ | にんじん               | にんにく たまねぎ<br>コーン キャベツ<br>きゅうり                           | 米<br>麦<br>じゃがいも                             | 油<br>ドレッシング*<br>(ごま) | 759   | 24.2     | 18.3  |
| 27 | 月  | ごはん         | 牛乳 | 高野豆腐の卵とじ<br>すだち酢あえ<br>味付けのり                   | とり肉<br>高野豆腐<br>たまご             | 牛乳<br>茎わかめ<br>味つけのり      | にんじん               | たまねぎ すだち<br>たけのこ しいたけ<br>キャベツ きゅうり                      | 米 さとう                                       | 油                    | 740   | 29.1     | 17.4  |
| 28 | 火  | ココアパン       | 牛乳 | 徳島ほうれん草オムレツ<br>れんこんと大豆のツナあえ<br>春雨スープ          | 徳島ほうれん<br>草オムレツ<br>大豆 ツナ<br>豆腐 | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん       | れんこん<br>たまねぎ しめじ  | ココアパン<br>春雨                                 | ドレッシング*<br>(ごま)      | 745   | 26.6     | 26.6  |
| 30 | 木  | コッペパン       | 牛乳 | 白身魚フライ<br>ゆで野菜 バックソース<br>キャロットポタージュ<br>三色花ゼリー | 白身魚<br>フライ<br>ベーコン             | 牛乳                       | にんじん<br>パセリ        | キャベツ<br>きゅうり たまねぎ                                       | パン<br>じゃがいも<br>三色花ゼリー                       | 油                    | 799   | 26.9     | 25.1  |

◎1人当たりの個数

| 日  | 曜日 | 食品名      | 小  | 中  |
|----|----|----------|----|----|
| 16 | 木  | 肉団子      | 2個 | 3個 |
| 22 | 水  | ししゃもフライ  | 2尾 | 2尾 |
| 23 | 木  | ポークしゅうまい | 2個 | 3個 |

◎21日(火)の「フルーツ白玉」には、白玉団子を使っています。  
のどに詰まらせないように、気をつけてお召し上がり下さい。  
◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

|             |                      |                      |
|-------------|----------------------|----------------------|
| 830<br>kcal | エネルギー<br>の<br>13~20% | エネルギー<br>の<br>20~30% |
|-------------|----------------------|----------------------|