

令和3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	金	ごはん	牛乳	肉じゃが キャベツと油揚げの甘酢あえ 味つけのり	牛肉 油揚げ	牛乳 味つけのり	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	すだち	米 じゃがいも さとう	油 ごま	732	22.9	15.3
12	月	ごはん	牛乳	ぶた井の具 いわしのしょうが煮 きゅうりの香り漬け	ぶた肉 いわしの しょうが煮	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ にんにく ごぼう しいたけ きゅうり		米 さとう	油 ごま油	780	32.4	20.7
13	火	黒糖パン	牛乳	ポロニアム 野菜サラダ ポルシチ風スープ	ポロニアム ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	黒糖パン じゃがいも	油 ドレッシング*	791	27.4	30.0	
14	水	ごはん	牛乳	花型豆腐ハンバーグの 照り焼きソース おひたし きんぴらごぼう	豆腐ハンバーグ 牛肉 さつま揚げ	牛乳 まわかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう にんにく	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	794	27.1	20.6	
15	木	揚げパン	牛乳	さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ 肉団子と白菜のスープ	肉団子 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり コーン はくさい しいたけ	パン さとう さつまいも 春雨	油 ノンエッグ マヨネーズ*	746	22.5	30.2	
16	金	ごはん	牛乳	厚揚げとにんにくのみそ煮 しゃっきりごまあえ 河内晩柑	ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たけのこ にんにく コーン れんこん 河内晩柑	米 さとう	油 ごま ごま油	789	27.7	20.2	
19	月	ごはん	牛乳	白身魚フライ そえ野菜 バックソース ひじきの炒め煮	とり肉 大豆 油揚げ 白身魚フライ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ ごぼう にんにく	米 さとう	油	794	28.4	19.1	
20	火	アップル パン	牛乳	キャベツメンチカツ ごぼうサラダ じゃがいものスープ煮	キャベツメンチカツ チキンウインナー	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ	アップルパン じゃがいも	ドレッシング*	834	29.9	32.2	
21	水	ごはん	牛乳	さわらのすだち風味 ゆで野菜 ふしめん汁	さわら 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち キャベツ コーン しいたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん ふしめん	油 ドレッシング*(ご ま)	752	31.1	16.1	
22	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツのゼリーあえ メープルジャム	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しめじ たまねぎ みかん もも	パン さとう じゃがいも ナタデココ ゼリー メープルジャム	油	762	28.0	19.1	
23	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー れんこんのサラダ つば漬け	とり肉 いんげん豆 ポークハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり れんこん コーン つば漬け	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング*(ご ま)	809	29.1	20.2	
26	月	たけのこ ごはん	牛乳	小あじの天ぶら すまし汁 お祝いクレープ	とり肉 豆腐 油揚げ 小あじの天ぶら	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ えのきだけ たまねぎ	米 さとう	油 お祝いクレープ	777	32.0	23.8	
27	火	キャラメル パン	牛乳	焼きビーフン 焼きぎょうざ 黒糖ビーンズ	ぶた肉 ぎょうざ 黒糖ビーンズ*	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	キャラメルパン ビーフン	油	779	29.8	22.8	
28	水	ごはん	牛乳	マーボーれんこん 春雨の酢の物 青りんごゼリー	ぶたひき肉 みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん きゅうり	米 さとう でんぶん 春雨 青りんごゼリー	油 ごま油	783	22.6	16.6	
30	金	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ ごまあえ みそ汁	とり肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま	836	37.2	23.9	

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
26	月	小あじの天ぶら	1尾	2尾
27	火	焼きぎょうざ	2個	3個
30	金	とり肉のから揚げ	2個	3個

◎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 kcal	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%
-------------	----------------------	----------------------