

4月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (Kcal) 塩分(g) 上段 小学校 下段 中学校
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
		おもにたんぱく質 魚 肉 卵 豆 豆製品	おもに無機質 牛乳 小魚 海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜 きのこ 果物	おもに炭水化物 穀類 いも類 さとう	おもに脂質 油脂		
9 木	ご飯					米			629 1.5
	牛乳		牛乳						
	米粉チヂミ	豆腐 おから		人参 には	玉ねぎ にんにく	米粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 塩 香辛料	
	枝豆のナムル 豚しょうがスープ	豚肉 豆腐		人参	枝豆 もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	砂糖	ごま油 ごま油	しょうゆ 中華だし スープストック しょうゆ こしょう	774 1.8
10 金	●小学校・中学校入学式(小学校・市立中学校1年生の給食はありません)								784 3.3
	焼きそばパン (背割りコッペパン 焼きそば)	豚肉	アオサ	人参	もやし キャベツ	中華めん コッペパン	油	ソース こしょう	
	牛乳		牛乳						
	米粉コーングラタン	おから 豆乳 大豆			コーン 玉ねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん	油	塩	
13 月	さっぱりしゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング		610 2.6 796 3.5
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ	鶏肉			にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	はちみつ		粒マスタードソース コールスロードレッシング	
米粉ブラウンシチュー	鶏肉 豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	砂糖 じゃがいも 米粉 ハヤシルー	ラード 油	スープストック 塩 香辛料 赤ワイン		
14 火	★日本の味めぐり(福井県)								634 2.0 787 2.5
	ソースカツ丼 (ご飯・ソースカツ)	豚肉 大豆				米 でんぷん 砂糖 パン粉	油	ソース ケチャップ 香辛料 酒 みりん しょうゆ 塩	
	牛乳		牛乳						
	和風ツナサラダ 打ち豆汁	ツナ 油揚げ 大豆 みそ		人参 人参	キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ		和風ドレッシング	和風だし	
15 水	★龍ヶ崎中学校リクエスト献立								605 1.8 771 2.1
	ご飯					米			
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でんぷん			
	のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	
	肉じゃが 発酵乳(プレーン)	豚肉 生揚げ		人参	玉ねぎ 枝豆 白滝	じゃがいも 砂糖		しょうゆ	
16 木	ご飯					米			605 1.9 762 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま	しょうゆ みりん	
	春雨サラダ	かに風味かまぼこ			きゅうり もやし キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	さつまいものみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにやく ごぼう ねぎ	さつまいも		和風だし	
17 金	麦ご飯					米 大麦			630 2.0 814 2.6
	牛乳		牛乳						
	豚トマキムチ炒め	豚肉		トマト 人参	白菜キムチ 玉ねぎ 寒天	砂糖	油	しょうゆ 中華だし 酒 こしょう	
	くらげサラダ にら玉スープ	中華くらげ 卵 豆腐	わかめ	人参 には	もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		和風ドレッシング	しょうゆ 中華だし スープストック こしょう	
20 月	振替休業日								
21 火	ご飯					米			622 2.4 779 2.7
	牛乳		牛乳						
	あまから肉団子 コーンと枝豆のサラダ 龍ヶ崎とんこみそ汁	鶏肉 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ		人参 トマト	玉ねぎ ねぎ 枝豆 キャベツ コーン 大根 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 コーンドレッシング	酒 しょうゆ 塩 香辛料 和風だし	
22 水	山菜肉うどん (ソフト麺・山菜肉うどん汁)	豚肉 なんと 油揚げ		人参	わらび みずな えのきたけ うどん なめこ たけのこ ねぎ	うどん でんぷん	油	しょうゆ みりん 和風だし	662 2.8 779 3.5
	牛乳		牛乳						
	めばるの竜田揚げ ひじきサラダ	メバル ツナ		人参	しょうが コーン 枝豆 きゅうり	でんぷん	油 ごまドレッシング	しょうゆ しょうゆ	
23 木	★入学・進級お祝い献立								647 2.0 819 2.5
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	鶏つくねおろしだれ	鶏肉	ひじき	人参	大根 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	おろしドレッシング	酒 しょうゆ こしょう 塩 みりん	
	花野菜サラダ けんちん汁			ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン 大根 こんにやく ごぼう ねぎ		コーンドレッシング	しょうゆ みりん 和風だし	
さくらゼリー					さくらゼリー				

