

4月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 1人あたり たんぱく質 脂質	中学生 1人あたり たんぱく質 脂質
12日(月)	ごはん 鶏肉のハーブ焼き ハムと野菜のソテー ビーフカレー	米 油 じゃがいも カレールー	若鶏のハーブ漬け ロースハム 牛肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 グリンピース	淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	811kcal 25.9g 26.8g	916kcal 28.4g 30.7g
13日(火)	ごはん 照り焼きハンバーグ ひじきの炒め煮 きゃべつのみそ汁 お祝いデザート(単配)	米 砂糖 でん粉 突きこんにゃく 砂糖 油 さくらゼリー	ハンバーグ 大豆 ひじき 木綿豆腐 うすあげ 米みそ	人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ 酒 だしパック だしパック	780kcal 31.4g 20.1g	856kcal 35.4g 21.5g
14日(水)	米粉パン 白身魚のフライ アスパラガスのサラダ オニオンスープ	米粉パン 油 油	白身魚のフライ 豚肉	アスパラガス 人参 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	フレンチドレッシング コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 塩	625kcal 27.7g 21.3g	757kcal 32.4g 25.1g
15日(木)	わかめごはん 焼き餃子(小:2こ、中:3こ) 春雨サラダ 中華スープ	米 春雨 油	餃子 チキンハム 鶏肉	きゅうり コーン 小松菜 玉ねぎ もやし 人参 青ねぎ	わかめごはんの素 中華ドレッシング 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	649kcal 20.6g 14.1g	744kcal 24.0g 16.4g
16日(金)	パン、いちごジャム キャベツメンチカツ ごぼうサラダ 春野菜のスープ煮	パン いちごジャム 油 じゃがいも 油	キャベツ入りメンチカツ ツナ ロースハム	ごぼう 枝豆 人参 キャベツ アスパラガス 玉ねぎ 人参	和風ごまドレッシング コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 塩	678kcal 24.2g 21.8g	809kcal 28.0g 25.2g
19日(月)	ごはん、味付けのり さばのみそ煮 彩り野菜の煮びたし ずまし汁	米 砂糖 白ごま 砂糖	味付けのり さばのみそ煮 うすあげ ねぎ入り肉団子	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 人参 えのきたけ 三つ葉	濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒	755kcal 29.8g 23.1g	821kcal 32.8g 24.1g
20日(火)	減量ごはん 厚焼き玉子 手作りふりかけ かやくうどん	米 白ごま 砂糖 うどん	厚焼き玉子 ちりめんじゃこ かつお節 塩こんぶ 豚肉 かまぼこ わかめ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ みりん 塩 だしパック	723kcal 29.1g 18.4g	812kcal 33.1g 20.0g
21日(水)	パン、マーシャルピーンズ ポロニアステーキ ほうれん草のソテー カレースープ	パン マーシャルピーンズ 油 油	荒引ポロニアステーキ お魚ソーセージ 鶏肉	ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参 玉ねぎ パセリ	淡口しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	636kcal 27.5g 25.0g	746kcal 31.6g 26.9g
22日(木)	ごはん 揚げしゅうまい(小:2こ、中:3こ) チンゲン菜の中華炒め わかめスープ	米 油 砂糖 油	野菜しゅうまい 鶏ひき肉 チキンハム 木綿豆腐 わかめ	チンゲン菜 人参 たけのこ 玉ねぎ 人参	淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう トウバンジャン 中華スープ 中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	653kcal 21.7g 16.8g	746kcal 25.5g 19.9g
23日(金)	減量パン ツナのフレンチサラダ カクテルフルーツ ミートスパゲティ	パン カクテルゼリー スパゲティ 油 砂糖	ツナ 合挽ミンチ	キャベツ きゅうり ミックスフルーツ缶 玉ねぎ 人参 青ピーマン ぶなしめじ ダイストマト缶	フレンチドレッシング トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	604kcal 23.6g 14.8g	762kcal 29.1g 17.4g
26日(月)	ごはん 肉団子(小:1こ、中:2こ) 切干大根のサラダ 厚揚げの中華煮	米 でん粉 油	たれ付き肉団子 茎わかめ 豚ひき肉 厚揚げ	コーン 切干大根 ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 大根 たら 干しいたけ しょうが	中華ドレッシング 中華スープ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 塩	722kcal 24.0g 20.0g	863kcal 29.1g 25.4g
27日(火)	ごはん 竹輪のお茶天ぷら ブロッコリーのごま和え 肉じゃが	米 てんぷら粉 でん粉 油 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	竹輪 牛肉	大和茶 ブロッコリー 人参 人参 玉ねぎ グリンピース	ごま和えの素 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ だしパック 酒 みりん	756kcal 24.0g 18.7g	860kcal 26.7g 21.7g
28日(水)	パン(切り込み) ウインナーソースがけ キャベツソテー コーンポタージュ	パン 砂糖 でん粉 油 じゃがいも クリームコーン缶 シチュールウ 油	パン 砂糖 でん粉 油 鶏肉	ポークウインナー キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	トンカツソース 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 こしょう こしょう 塩	654kcal 25.0g 23.0g	787kcal 29.6g 25.2g
30日(金)	パン さわらのレモンソース ジャーマンポテト 米粉マカロニのミネストローネ	パン 砂糖 じゃがいも 油 米粉マカロニ 砂糖 油	さわら ショルダーベーコン チキンウインナー	レモン果汁 玉ねぎ パセリ にんにく 人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー ダイストマト缶	濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 淡口しょうゆ コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	658kcal 28.5g 23.1g	799kcal 32.9g 26.6g

奈良県産の食材は、太字で表しています。

4月の旬の食材

- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも
- ・アスパラガス
- ・セロリ
- ・にら
- ・たけのこ
- ・さわら
- ・わかめ

主食について

おかずにうどんやスパゲティなどの麺類がある場合は、主食の量を減らすことで、栄養バランスを調整しています。

1食分の量	ごはん		減量ごはん		パン		減量パン	
	材料	出来上がり	材料	出来上がり	材料	出来上がり	材料	出来上がり
小学校1~2年生	米 80g	176g	米 75g	165g	小麦粉 55g	81g	小麦粉 45g	66g
小学校3~6年生	100g	220g	95g	209g	60g	88g	50g	73g
中学生	110g	242g	105g	231g	80g	117g	70g	102g