





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 (金)	パン イチゴジャム	パン イチゴジャム				615kcal 24.9g 21.6g	725kcal 28.7g 23.8g
	キャベツとベーコンのスープ	油 ジャガイモ	カットベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう 塩		
	アスパラガスのソテー	油		アスパラガス コーン	塩 こしょう コンソメ		
	ハンバーグトマトソース	砂糖	ハンバーグ	ダイストマト缶	トンカツソース トマトケチャップ		
お祝い献立 15日 (月)	麦ごはん	米 大麦				688kcal 19.5g 16.7g	779kcal 22.2g 19.4g
	チキンカレー	じゃがいも カレーパウダー	鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり 人参	和風ごまドレッシング		
	福神漬			福神漬			
16日 (火)	減量ごはん	米				627kcal 23.2g 14.4g	764kcal 30.0g 17.2g
	わかめうどん	うどん	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	塩 みりん 濃口しょうゆ だしパック		
	キャベツのおかか和え		味付けおかか	キャベツ ほうれん草 人参	濃口しょうゆ		
	ちくわの天ぷら	油 天ぷら粉	竹輪 青のり				
17日 (水)	米粉パン	米粉パン				602kcal 26.7g 15.5g	789kcal 34.8g 21.4g
	豆乳コンソメスープ	じゃがいも マーガリン	チキンウインナースライス 豆乳	ぶなしめじ 玉ねぎ コーン コーンクリーム缶 パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ	チキンハム	きゅうり 人参	中華ドレッシング		
	チキンナゲット (小2こ・中3こ)	油	チキンナゲット				
ジョア(単配) ※牛乳なし		ジョア(プレーン)					
いい歯の日 18日 (木)	ごはん	米				671kcal 26.9g 15.8g	740kcal 29.4g 16.9g
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	うすあげ 米みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	だしパック		
	きんぴらごぼう	突きこんにゃく 砂糖 油		ごぼう 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	いわし生姜煮		いわしの生姜煮				
19日 (金)	りんごパン	パン りんごダイス				605kcal 24.8g 20.9g	724kcal 29.1g 24.0g
	ミネストローネ	油	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー ダイストマト缶	トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチカツ				
食育の日 22日 (月)	ごはん	米				663kcal 29.8g 16.3g	727kcal 32.3g 17.1g
	にゅうめん	三輪とうめん	かまぼこ	玉ねぎ 人参 三つ葉 ぶなしめじ	濃口しょうゆ だしパック		
	キャベツの煮びたし	砂糖	うすあげ	キャベツ 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	鶏の照り焼き		照り焼きチキン				
23日 (火)	ごはん	米				710kcal 22.3g 22.6g	837kcal 26.3g 27.6g
	ピピンパの具	砂糖 白ごま 油	牛肉	人参 ほうれん草 もやし にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん		
	春雨スープ		かまぼこ 春雨	玉ねぎ 人参 なら	中華スープ 濃口しょうゆ		
	揚げぎょうざ (小2こ・中3こ)	油	ぎょうざ				
24日 (水)	パン(切り込み)	パン				605kcal 24.5g 21.4g	709kcal 28.7g 23.0g
	キャベツソテー	油		キャベツ 人参	塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ウインナーソースかけ	砂糖	ポークウインナー		トマトケチャップ トンカツソース		
	ABCスープ	アルファベットマカロニ 油	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 大根 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
25日 (木)	減量パン	パン				614kcal 28.9g 18.3g	762kcal 34.8g 21.5g
	スパゲティポロネーゼ	スパゲティ 油 砂糖	蒸しひきわり大豆 豚ひき肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 エリンギ ぶなしめじ ダイストマト缶	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース		
	ブロッコリーのサラダ		おさかなフライ	ブロッコリー コーン	フレンチドレッシング		
	おさかなフライ	油					
30日 (火)	ごはん ふりかけ	米	すこやかふりかけのり			693kcal 24.5g 23.1g	753kcal 26.5g 24.6g
	春野菜のみそ汁		みそ	たけのこ 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ	だしパック		
	小松菜のごま和え	砂糖 白ごま		人参 小松菜	濃口しょうゆ		
	さばの竜田揚げ	油	さば竜田				

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。
外国産の食材は、**斜体**で表しています。

4月の旬の食材

キャベツ たけのこ じゃがいも
たまねぎ アスパラガス なら
セロリ わかめ

配ぜんのポイント

給食の量は学年によって違いがあります。みそ汁やスープなどの汁物を配ぜんする時は、食器のイラストを目安にしてみてください。(下の写真)煮物はその日によって量が変わるので、まずは食缶の中身を確認して、クラス全員に行き渡るように注意して配ぜんしましょう。

小学校1・2年

しいたけのかさの下

小学校3・4年

しいたけのじくの上

小学校5・6年

しいたけのかさの上

中学生

赤いチューリップの花と茎の間

大食缶の汁物や中食缶の和え物を配る前には、一度底からしっかりとかきまぜましょう。底に具材やドレッシングがたまっていることがあります。

ホームページで

献立表が確認できます!

御所市のホームページでは、毎月
の献立表や給食だよりをカラーで
公開しています。また、毎月学校
栄養士が食についてのコラムを
更新しています。ぜひホームペ
ージもご覧ください!