



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 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
14日 (月)	減量ごはん	米					
	わかめうどん	うどん	うすあげ わかめ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	576kcal 23.5g 14.3g	701kcal 27.6g 16.0g
	ほうれん草のごまおかか和え	白ごま	ひじき 味付けおかか	ほうれん草 もやし 人参			
	竹輪の磯辺揚げ	天ぷら粉 油	竹輪 青のり				
15日 (火)	麦ごはん	米 大麦					
	ビーフカレー	じゃがいも カレーウ 油	牛肉	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	670kcal 16.0g 16.1g	822kcal 19.2g 21.1g
	野菜ソテー	油	ベーコン	キャベツ 小松菜 コーン	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	福神漬け			福神漬け			
	いちごゼリー(単配)	ストロベリーゼリー					
ジョア ※牛乳なし		ジョア(プレーン)					
16日 (水)	パン、いちごジャム	パン いちごジャム				676kcal 26.4g 25.8g	812kcal 30.8g 29.8g
	マカロニスープ	マカロニ 油	チキンウインナー	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ ブロッコリー コーン	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう		
	ブロッコリーとコーンのサラダ						
17日 (木)	鶏のから揚げ	油	から揚げ			605kcal 28.3g 16.4g	711kcal 31.7g 17.7g
	ごはん、ふりかけ	米			のりふりかけ だしパック		
	春野菜のみそ汁		うすあげ 米みそ	春キャベツ 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん		
18日 (金)	りんごパン	パン		ドライアップル		602kcal 25.5g 18.9g	732kcal 29.9g 20.8g
	春キャベツのポトフ	じゃがいも 油	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 和風ごまドレッシング		
	かみかみサラダ		ツナ	人参 ごぼう 切干大根			
21日 (月)	ごはん	米				635kcal 25.4g 21.4g	727kcal 28.5g 22.2g
	豆腐のすまし汁		木綿豆腐 平天	人参 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削りぶし 濃口しょうゆ 塩		
	小松菜のごま和え			小松菜 人参 もやし	ごま和えの素		
22日 (火)	ごはん	米				728kcal 25.2g 24.4g	869kcal 29.5g 28.2g
	豚じゃが	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ だしパック 酒 みりん		
	ひじきと大豆の煮物	砂糖 油	うすあげ 大豆 ひじき	人参	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック		
23日 (水)	パン(背切り)	パン				603kcal 23.1g 25.1g	727kcal 27.2g 27.7g
	オニオンスープ	油	豚肉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	キャベツソテー	油		キャベツ 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
24日 (木)	わかめごはん	米				658kcal 20.0g 16.9g	747kcal 23.2g 19.4g
	トックと野菜のスープ	米粉トック ごま油	木綿豆腐	大根 玉ねぎ 人参 もやし にら	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	春雨サラダ	春雨	ささみ	きゅうり 人参	中華ドレッシング		
25日 (金)	減量パン	パン				639kcal 25.8g 19.2g	815kcal 32.2g 23.0g
	ミートスパゲティ	スパゲティ 油 砂糖	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ セロリ ダイストマト缶	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		
	ほうれん草のソテー	マーガリン 油	ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
28日 (月)	ごはん	米				617kcal 22.3g 18.7g	759kcal 27.3g 22.5g
	八宝菜	油 でん粉 ごま油	豚肉 かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン ぶなしめじ	中華スープ 濃口しょうゆ 酒 こしょう 塩		
	たけのこの炒め物	油	ロースハム	たけのこ エリンギ 玉ねぎ 枝豆	オイスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん こしょう		
30日 (水)	米粉パン	米粉パン				639kcal 31.1g 19.3g	771kcal 36.7g 21.2g
	豆乳コーンスープ	じゃがいも 油	鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 コーン パセリ コーンクリーム缶 にんにく	コンソメ こしょう 塩		
	アスパラガスのソテー	油	ツナ	アスパラガス キャベツ 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	ハンバーグケチャップソースがけ	砂糖	ハンバーグ		トマトケチャップ トンカツソース		

入学祝・進献立

いい歯の日

食育の日

ごはんとおわせて
たべましょう!

パンにはさんで
たべましょう!

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。

御所市産の食材を使用しています!
 地元の生産物を地元で消費することを「地産地消」といいます。
 太字で表しているように奈良県内で作られた食材はたくさんありますが、**木綿豆腐**や**青ねぎ**、**小松菜**(21日)は御所市内で作られています!
 地元の食材をおいしくいただきます!

4月の旬の食材
 食べ物には一番おいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。給食には旬の野菜や魚をたくさん取り入れています。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じましょう。

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

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!