

4月 献立予定表 (中学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

献立日	献立内容	赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養量	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水 化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
9 火	わかめご飯 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ キャベツのコンソメスープ 細切りポテトのマヨサラダ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	マヨネーズ (ノンエッグ) 油	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	766 kcal 28.0 g 25.7 g 3.3 g	110.9 g
10 水	ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) 打ち豆とわかめのみそ汁 ピーマン入り野菜炒め	鶏肉 打ち豆 絹ごし豆腐 みそ 竹輪	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぷん ピーマン	ごま油 油	にら 人参	にんにく 玉ねぎ えのき茸 ねぎ キャベツ 生姜	798 kcal 31.3 g 27.7 g 2.5 g	111.3 g
11 木	ご飯 牛乳 豆腐ナゲット(3個) 肉じゃが 野菜のしょうゆこうじ和え	絹ごし豆腐 魚すり身 牛肉 豆乳	牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 でんぷん	油	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにやく キャベツ コーン	811 kcal 25.0 g 29.9 g 2.6 g	117.3 g
12 金	麦ご飯 チキンカレー 牛乳 ハムステーキ コールスローサラダ 味付け煮干し	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ 煮干し	米 大麦 じゃが芋 砂糖 でんぷん	油 カレールー	人参	玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ きゅうり コーン	796 kcal 30.5 g 27.1 g 3.5 g	117.8 g
15 月	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ(3個) マーボー豆腐 三色ナムル	絹ごし豆腐 豚挽肉 鶏肉 豚肉 大豆ミート みそ ハム	牛乳	米 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	人参 チンゲン菜 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ	788 kcal 28.2 g 23.8 g 2.2 g	118.3 g
16 火	パンズパン 牛乳 白身魚のフライ中濃ソースかけ 鶏肉と野菜のトマト煮 ミックスフルーツ いちごジャム	ホキ 鶏肉	牛乳	パン じゃが芋 砂糖 でんぷん ゼリー パン粉 ジャム 米粉	油 オリーブ油	人参 バジル トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ 枝豆 ぶなしめじ パイン缶 もかん缶 もも缶	761 kcal 31.4 g 26.2 g 3.2 g	97.8 g
17 水	【入学お祝い献立】 チキンライス 牛乳 ポークロquette 若竹スープ ツナと切干大根のサラダ お祝いゼリー	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 ツナ 豆乳	牛乳 わかめ	米 じゃが芋 ゼリー パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	人参	玉ねぎ グリンピース ねぎ 竹の子 切干大根 きゅうり コーン	831 kcal 23.9 g 28.1 g 3.6 g	125.7 g
18 木	ご飯 牛乳 出し巻き卵 厚揚げの中華煮 ゆかり和え	卵 中揚げ 豚肉	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	人参 赤しそ	にんにく 玉ねぎ かぶ もやし きゅうり 竹の子	793 kcal 36.6 g 33.7 g 2.4 g	94 g
19 金	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3個) みそビーフ汁 きんぴらごぼう 清見オレンジ	竹輪 豚肉 みそ 牛肉	牛乳 青のり	米 小麦粉 米粉 ビーフン 砂糖	油 ごま ごま油	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ ごぼう こんにやく 清見オレンジ	766 kcal 28.9 g 21.5 g 3.5 g	118.1 g
22 月	ご飯 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ 肉入りワンタンスープ ひじきの炒め煮 いちごのムース	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 牛肉 薄揚げ	牛乳 ひじき	米 でんぷん 砂糖 パン粉 ムース 小麦粉	油 ごま油	チンゲン菜 人参 かぼちゃ	玉ねぎ こんにやく 枝豆 えのき茸 生姜	840 kcal 25.0 g 29.0 g 2.6 g	123.7 g
23 火	ご飯 牛乳 アジフライ 一食らっきょタルタルソース 新じゃがいものそぼろ煮 野菜のおひたし	鶏挽肉 はんぺん アジ 卵	牛乳	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	人参 いんげん ほうれん草	生姜 玉ねぎ こんにやく らっきょう 干し椎茸 もやし	782 kcal 29.2 g 24.2 g 1.7 g	110.5 g
24 水	菜飯 牛乳 発芽玄米入りつくね 春野菜のポトフ はりはり漬け みかんゼリー	鶏肉 ウインナー かつお節	牛乳	米 じゃが芋 ゼリー 玄米 砂糖 パン粉 でんぷん	ごま	アスパラガス 広島菜 大根の葉 京菜 人参	キャベツ 玉ねぎ れんこん セロリー 切干大根 きゅうり	772 kcal 25.8 g 28.9 g 3.9 g	124.4 g
25 木	ご飯 牛乳 さごしのごまからめ さつま汁 小松菜の炒り大豆和え チーズ	さごし 鶏肉 みそ 大豆	牛乳 チーズ	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	油 ごま ごま油	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ こんにやく ねぎ キャベツ	758 kcal 31.6 g 25.1 g 2.6 g	104.1 g
26 金	竹の子ご飯 牛乳 鶏肉のパーベキューソースかけ すまし汁 ひじきの鉄分サラダ	薄揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 ツナ	牛乳 ひじき	米 砂糖 手まり麩	ごま油	人参 小松菜	竹の子 枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご えのき茸 ねぎ もやし	735 kcal 37.5 g 25.6 g 4.0 g	94.1 g
30 火	ご飯 牛乳 ウインナー卵巻き ポークビーンズ 塩こうじドレッシング和え	卵 ウインナー 豚肉 大豆	牛乳	米 でんぷん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	人参	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	802 kcal 30.0 g 24.9 g 1.5 g	116 g

◎ホームページでも見ることができます!

あわら市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度もあわら市学校給食センターでは
職員 名で「安全・安心・おいしい」給食
を提供します。
どうぞよろしくお願ひします。



アイアン献立
血液をつくる
「鉄」を多く含む
む給食



歯っぴー献立
骨や歯を丈夫に
する「カルシウ
ム」を多く含む
給食



**おばあちゃんの
味の日献立**
あわら市や福井県の
郷土料理など



**目によい
食べ物の日**