

がっ がっ こうきゅうしょく ひょう  
**4 月 学校給食よていこんだて表**

ひ 日 ようび (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしょく 主食 ごはん・パン	こん 献 だて 立 めい 名	しょく 食 ひん 品 めい 名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)			
9 (木)		むぎごはん	ビーフカレー フレンチサラダ みかんゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ みかんゼリー
10 (金)		せきはん	さわらのてりやき たまねぎのみそしる キャベツともやしのしそあえ	こめ もちごめ じゃがいも	くろごま	あずき さわら あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそこ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
13 (月)		むぎごはん	つぎょうぎ とうふスープ つぼづけ	こめ おおむぎ ぎょうぎのかわ	ごまあぶら しょくぶつゆ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし しめじ つぼづけ
14 (火)		げんりょう こくとうパン	スパゲッティミートソース こまつなときりぼしだいこんの サラダ	こくとうパン さとう スパゲッティ	オリーブゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん
15 (水)		むぎごはん	さばのしょうがに おからのいりに キャベツのこんぶあえ	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さば とりにく おから	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが ほしいたけ ごぼう いとこんにやく キャベツ
16 (木)		むぎごはん	にくじゃが わけぎとちくわの マヨネーズふうあえ やきのり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ マヨネーズふうド レッシング	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん わけぎ こまつな	ほしいたけ いとこんにやく たまねぎ
17 (金)		むぎごはん	いわしのからあげ ごもくじる もやしとキャベツのごまあえ	こめ おおむぎ でんぶん	しょくぶつゆ ごま	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう こんにやく もやし キャベツ
18 (土)		むぎごはん	チキンライス たまごスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ でんぶん	しょくぶつゆ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ	たまねぎ コーン
21 (火)		こめこいりパン	チリコンカーン あおのりこふきいも	こめこいりパン さとう じゃがいも	しょくぶつゆ	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	セロリー にんにく たまねぎ
22 (水)		むぎごはん	さわらのしそふうみあげ こうやどうふのもの キャベツのいそかあえ	こめ おおむぎ こむぎこ こめこ さとう	しょくぶつゆ	さわら とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	しそこ にんじん	ほしいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ
23 (木)		むぎごはん	あつあげのカレーチャンプル もやしとこまつなのばいにくあえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょくぶつゆ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ もやし ねりうめ
24 (金)		たけのこ ごはん	あおさいりすましじる きんときまめのあまに	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	とりにく あぶらあげ とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	ほしいたけ たけのこ たまねぎ
27 (月)		むぎごはん	チキンカツ キャベツとこまつなのおかかあえ ひじきのいりに	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	しょくぶつゆ	とりにく かつおぶしけずり ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう ほしいたけ こんにやく
28 (火)		ロールパン	セルフツナサンド ローストポテト やさいスープ	ロールパン じゃがいも	マヨネーズふうド レッシング オリーブゆ	まぐるオイルづけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく もやし
30 (木)		むぎごはん	いかのかりんあげ はるやさいのもの キャベツのしょうがじょうゆあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	いか とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ふき キャベツ しょうが

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。