



4月献立表

日	曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	830	33.0	23.0
8	月	セルフピビンバ(ごはん ピビンバの具) 小松菜とたまごのスープ オレンジ	牛乳 ふた肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	大豆もやし オレンジ	ごはん でんぷん	油 ごま ごま油	777	29.9	22.0
9	火	パンフキンコッペパン チキンピース ハムのマリネ 義) アセロラゼリー 中) 米粉のお祝いいちごクレープ	牛乳 とり肉 ハム 中) 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ 中) いちご	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	808	32.6	28.3
10	水	ごはん ソースカツ 切干し大根のサラダ 若竹汁	牛乳 ふた肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん	切干だいこん きゅうり たけのこ えのきだけ ねぎ	ごはん ふ パン粉 さとう	油 ごま マヨネーズ	882	24.0	26.9
11	木	ミニ米粉パン しょうゆラーメン はるまき チョレギサラダ	牛乳 ふた肉 なると	牛乳 のり	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ	米粉パン ちゅうかめん はるまきの皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	772	29.7	30.3
12	金	ごはん いわしのしょうが煮 こんぶの五目豆 豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳 いわし ちくわ 油あげ ふた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん		ごはん さとう	油	839	33.4	25.3
15	月	◆日本味めぐり～奈良県～◆ ごはん たらの竜田あげ 奈良のっぺ やまと汁	牛乳 たら あつあげ とり肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ほくさい しいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぷん はるさめ	油	773	29.4	19.2
16	火	ミニココアコッペパン ペンネミートソース チキンゲット2こ イタリアンサラダ 義) 米粉のお祝いいちごクレープ 中) アセロラゼリー	牛乳 ふた肉 ハム 中) とり肉 義) 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ グリーンピース 義) いちご	パン マカロニ さとう	油 ドレッシング	873	33.6	29.1
17	水	ごはん ふた肉のうま煮 キャベツの塩昆布あえ じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ふた肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	806	31.6	20.9
18	木	バターコッペパン トマトオムレツ ワンタンスープ カラフルポンチ	牛乳 たまご ふた肉 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし みかん バイタル いちご もも りんご ぶどう	パン ワンタンの皮 さとう	バター	769	25.8	24.2
19	金	ごはん ポークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ふた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	844	24.2	22.8
22	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい2こ きゅうりともやしのサラダ	牛乳 ふた肉 とうふ 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり	ごはん でんぷん マヨネーズの皮 さとう	油 ごま ごま油	825	33.9	22.7
23	火	ミルクコッペパン 肉じゃがフライ チキンサラダ ミネストローネ	牛乳 牛肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ	油 ごま ドレッシング バター	778	30.2	28.8
24	水	ごはん さばの文化干しゆき ひじきのいり煮 ほうれん草とたまごのスープ	牛乳 さば ふた肉 油あげ たまご ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	879	31.9	33.0
25	木	黒コッペパン 春野菜シチュー フロccoliーサラダ レモンゼリー	牛乳 とり肉 ハム	牛乳	にんじん アスパラガス フロccoliー	たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし	パン じゃがいも さとう	油 ごま ドレッシング バター	810	27.7	26.4
26	金	ごはん 親子煮 小松菜のごまあえ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 たまご とり肉 凍りとうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリーンピース だいこん	ごはん さとう	ごま	791	29.9	21.8
30	火	バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ 和風ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳 ふた肉 とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう	バター ごま ドレッシング	798	31.9	32.7

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※3月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ】

●食物アレルギー対応献立表について
給食センターでは、食物アレルギー表示対象特定原材料28品目が詳細にわかる献立表を作成しておりますので、詳しい資料が必要な方は各学校にお申し出ください。

◆ 日本味めぐり ◆
4月15日(月)
奈良県

ご入学・ご進級
おめでとうございます



※ 4月分の給食費口座振替日は 5月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。