

[ 2024年4月 献立予定表 ]

※牛乳は毎日つきます。

| 日            | 献立名                      | 赤の仲間・<br>血や肉になる               | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                        | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                               | その他   | 小学校<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>食塩相当量 |
|--------------|--------------------------|-------------------------------|--|---|---|------------------------------------|
| 9<br>火       | うどん《麦》                   |                               | うどん                                      |   |   | 630 kcal                           |
|              | わかめうどんのつゆ《鶏・大豆・麦》        | わかめ、鶏肉、かまぼこ、油揚げ               | かたくり粉                                    | にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ                                | 清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、焼塩、こんぶだし、だしパック(かつお) | 33.2 g                             |
|              | ササミのたれかけ《鶏・大豆・麦》         | 鶏ササミ肉                         | かたくり粉、米粉、キャノーラ油、砂糖                       |   | 清酒、白こしょう、こいくちしょうゆ、本みりん                            | 15.2 g                             |
|              | 小松菜としめじの煮浸し《大豆・麦》        | カツオ節                          |  | こまつな、もやし、にんじん、しめじ                               | 和風だし、こいくちしょうゆ、本みりん、プチドリッ                          | 1.8 g                              |
|              | ぶどうゼリー《ー》                |                               | ぶどうゼリー                                   |   |   |                                    |
| 10<br>水      | 麦ごはん《ー》                  |                               | 米、大麦                                     |   |   | 584 kcal                           |
|              | 麩のすまし汁《大豆・麦》             |                               | 麩  | 干し椎茸、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ                         | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、焼塩、こんぶだし、だしパック(かつお)        | 21.5 g                             |
|              | 厚揚げの肉味噌かけ《大豆・豚》          | 厚揚げ、赤味噌、豚挽肉                   | 砂糖、かたくり粉                                 | しょうが  | 清酒、本みりん   | 14.3 g                             |
|              | 菜の花和え《大豆・麦》              |                               |  | なばな、もやし、とうもろこし、にんじん                             | こいくちしょうゆ、和風だし、本みりん、プチドリッ                          | 1.2 g                              |
| 11<br>木      | 食パン《麦・乳》                 |                               | 食パン                                      |   |   | 633 kcal                           |
|              | 春キャベツスープ《豚・鶏・大豆・麦》       | ベーコン                          | サラダ油                                     | たまねぎ、にんじん、キャベツ                                  | チキンコンソメ、焼塩、白こしょう                                  | 26.2 g                             |
|              | ハンバーグのチャップソース《鶏・豚・大豆》    | ハンバーグ                         | サラダ油、砂糖、コーンスターチ                          | たまねぎ、加熱トマト                                      | トマトケチャップ、ウスターソース                                  | 21.4 g                             |
|              | 海藻サラダ《ー》                 | 海藻ミックス(わかめ、わかめ茎、昆布、つのまた赤、寒天糸) |  | だいこん、きゅうり、とうもろこし                                |   | 3.3 g                              |
|              | 青じそドレッシング《ー》             |                               | 青じそドレッシング                                |   |   |                                    |
| ミルク(コーヒー)《ー》 |                          | ミルク(コーヒー)                     |  |   |   |                                    |
| 12<br>金      | チキンライス《大豆・鶏・麦・豚》         | 鶏肉                            | アルファ化米(うるち米)、サラダ油                        | マッシュルームミックスベジタブル(にんじん、とうもろこし、いんげん)、たまねぎ、トマトジュース | チキンコンソメ、白こしょう、チリパウダー、トマトケチャップ、白ワイン                | 565 kcal                           |
|              | 白身魚フライ《麦・大豆》             | ホキフライ                         | キャノーラ油                                   |   |   | 25.3 g                             |
|              | アスパラソテー《鶏・豚・大豆・麦》        | ベーコン                          | サラダ油                                     | アスパラガス、キャベツ、とうもろこし                              | チキンコンソメ、焼塩、白こしょう、プチドリッ                            | 18.1 g                             |
|              | ミルクプリン《乳》                | ミルクプリン                        |  |   |   | 1.5 g                              |
| 15<br>月      | 麦ごはん《ー》                  |                               | 米、大麦                                     |   |   | 643 kcal                           |
|              | ポークカレー《豚・大豆・鶏・麦》         | 豚肉                            | サラダ油、じゃがいも、カレールウ(ノンアレルギー)、カレールウ(給食用とろける) | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん                             | 焼塩、白こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、チキンコンソメ、カレー粉、クミン、ナツメグ   | 19.3 g                             |
|              | ほうれん草のソテー《鶏・豚・大豆・麦》      |                               |  | にんじん、ほうれん草、もやし、とうもろこし                           | 焼塩、白こしょう、チキンコンソメ、プチドリッ                            | 14.8 g                             |
|              | お祝いゼリー《大豆》               |                               | お祝いいちごゼリー                                |   |   | 1.7 g                              |
| 16<br>火      | 中華麺《麦》                   |                               | 中華麺                                      |   |   | 681 kcal                           |
|              | しょうゆラーメンのスープ《豚・大豆・麦・鶏・ご》 | 焼き豚、なると                       | サラダ油                                     | にんにく、にんじん、もやし、メンマ、ねぎ                            | 清酒、こいくちしょうゆ、白こしょう、中華スープの素、焼塩、チキンコンソメ、だしパック(煮干)    | 22.9 g                             |
|              | 春巻《豚・大豆・麦》               | 春巻                            | キャノーラ油                                   |   |   | 25.9 g                             |
|              | 切干大根のごまナムル《ご・大豆・麦・鶏》     | ライトツナフレーク                     | ごま油、砂糖、ごま                                | 切干だいこん、にんじん、きゅうり、にんにく                           | コチジャン、こいくちしょうゆ、中華スープの素、プチドリッ                      | 1.8 g                              |
| 17<br>水      | 麦ごはん《ー》                  |                               | 米、大麦                                     |   |   | 664 kcal                           |
|              | 厚揚げとじゃが芋の味噌汁《大豆》         | 厚揚げ、わかめ、赤味噌、ミックス味噌            | じゃがいも                                    | たまねぎ、ねぎ   | だしパック(煮干)   | 26.2 g                             |
|              | 鶏肉の照り焼き《鶏・大豆・麦》          | 鶏肉                            |  |   | こいくちしょうゆ、本みりん、清酒                                  | 20.4 g                             |
|              | ひじきの炒め煮《大豆・麦》            | ひじき、竹輪                        | サラダ油、砂糖                                  | にんじん、えだまめ                                       | こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、和風だし、だしパック(煮干)、プチドリッ             | 1.7 g                              |
| 18<br>木      | コッペパン《麦・乳》               |                               | コッペパン                                    |   |   | 592 kcal                           |
|              | コーンクリームスープ《大豆・麦・乳・鶏・豚》   | 鉄分強化牛乳                        | サラダ油、コーンクリームスープの素                        | たまねぎ、とうもろこし                                     | チキンコンソメ、白こしょう、焼塩                                  | 29.1 g                             |
|              | イカのハーブ焼き《イ・大豆・麦》         | イカ                            | オリーブオイル                                  | にんにく  | うすくちしょうゆ、トマヤシ、オリーブ、乾燥パセリ                          | 17.2 g                             |
|              | 春キャベツのサラダ《大豆》            |                               |  | キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ                             |   | 3.0 g                              |
|              | 香りごまドレッシング《ご》            |                               | 香りごまドレッシング                               |   |   |                                    |
| 19<br>金      | 麦ごはん《ー》                  |                               | 米、大麦                                     |   |   | 631 kcal                           |
|              | 春のかすみ汁《大豆・麦》             | かまぼこ、湯葉                       |  | にんじん、干し椎茸、みつば                                   | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、焼塩、こんぶだし、だしパック(かつお)        | 28.1 g                             |
|              | 鯖の若草焼き《大豆》               | サワラ                           | ノンエッグマヨネーズ                               |   | 清酒、焼塩、粉末茶   | 17.8 g                             |
|              | たけのこの煮物《鶏・大豆・麦》          | 鶏肉                            | サラダ油、こんにゃく、砂糖                            | ごぼう、たけのこ、にんじん、さやえんどう                            | 穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、和風だし、だしパック(かつお)、プチドリッ        | 1.2 g                              |
|              | 美生柑《ー》                   |                               |  | 美生柑   |   |                                    |
| 22<br>月      | 麦ごはん《ー》                  |                               | 米、大麦                                     |   |   | 599 kcal                           |
|              | ワンタンスープ《豚・大豆・麦・鶏・ご》      | 焼き豚、わかめ                       | ワンタン皮、ごま油                                | にんじん、もやし、ねぎ                                     | 白こしょう、中華スープの素、こいくちしょうゆ、焼塩、チキンコンソメ                 | 24.2 g                             |
|              | 八宝菜《豚・大豆・麦・鶏・ご》          | 豚肉                            | ごま油、砂糖、かたくり粉                             | しょうが、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ                        | 清酒、こいくちしょうゆ、焼塩、中華スープの素、チキンコンソメ                    | 12.6 g                             |
|              | パイナップル《ー》                |                               |  | パイナップル  |   | 0.9 g                              |
| 23<br>火      | ソフト麺《麦》                  |                               | ソフト麺                                     |   |   | 637 kcal                           |
|              | ミートソース《豚・大豆・麦・鶏》         | 豚挽肉                           | サラダ油、ハヤシフレーク、砂糖、米粉                       | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、加熱トマト、マッシュルーム       | トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう、チキンコンソメ、こいくちしょうゆ、チリパウダー、焼塩 | 28.6 g                             |
|              | ココアビーンズ《大豆》              | 大豆、きな粉                        | かたくり粉、キャノーラ油、砂糖                          |   | 純ココア  | 22.9 g                             |
|              | イタリアンサラダ《ー》              |                               |  | キャベツ、とうもろこし、にんじん                                |   | 1.7 g                              |
|              | イタリアンドレッシング《ー》           |                               | イタリアンドレッシング                              |   |   |                                    |
| 24<br>水      | 麦ごはん《ー》                  |                               | 米、大麦                                     |   |   | 613 kcal                           |
|              | 若竹汁《大豆・麦》                | かまぼこ、わかめ                      |  | たけのこ、干し椎茸、みつば                                   | うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、焼塩、清酒、本みりん、こんぶだし、だしパック(かつお)     | 25.2 g                             |
|              | 鮭と卵のそぼろ《鮭・卵・大豆・麦》        | さけフレーク、いり卵                    | 砂糖                                       | グリーンピース   | 清酒、うすくちしょうゆ                                       | 15.7 g                             |
|              | じゃが芋の煮物《大豆・麦》            | ライトツナフレーク                     | サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖                      | たまねぎ、にんじん                                       | こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、和風だし、だしパック(かつお)、プチドリッ            | 1.7 g                              |
| 25<br>木      | 米粉入り食パン《麦・乳》             |                               | 米粉入り食パン                                  |   |   | 680 kcal                           |
|              | ミネストローネ《大豆・豚・麦・鶏》        | ベーコン                          | サラダ油、マカロニ、じゃがいも                          | たまねぎ、にんじん、加熱トマト                                 | チキンコンソメ、焼塩、白こしょう、こいくちしょうゆ                         | 28.7 g                             |
|              | ハニーマスタードチキン《鶏・麦・大豆・豚・り》  | 鶏肉                            | はちみつ                                     |   | 本みりん、マスタード、白ワイン、こいくちしょうゆ                          | 25.2 g                             |
|              | アスパラサラダ《ー》               |                               |  | アスパラガス、にんじん、きゅうり、キャベツ                           |   | 2.6 g                              |
|              | かんきつドレッシング《ー》            |                               | かんきつドレッシング                               |   |   |                                    |
| いちごジャム《ー》    |                          | いちごジャム                        |  |   |   |                                    |
| 26<br>金      | 五目ご飯《大豆・鶏・麦》             | 鶏肉、油揚げ                        | アルファ化米(うるち米)、サラダ油、砂糖                     | にんじん、ごぼう、干し椎茸                                   | 清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、焼塩、和風だし                           | 578 kcal                           |
|              | キピナゴの唐揚げ《ー》              | キピナゴの唐揚げ                      | キャノーラ油                                   |   |   | 26.9 g                             |
|              | 切干大根とわかめ草の煮浸し《大豆・麦》      | はんぺん                          |  | 切干だいこん、にんじん、ほうれん草                               | こいくちしょうゆ、本みりん、和風だし、だしパック(かつお)、プチドリッ               | 16.5 g                             |
|              | ヨーグルト《乳》                 | ヨーグルト                         |  |   |   | 1.3 g                              |
| 30<br>火      | うどん《麦》                   |                               | うどん                                      |   |   | 608 kcal                           |
|              | 山菜うどんのつゆ《鶏・大豆・麦》         | 鶏肉、油揚げ                        | サラダ油、かたくり粉                               | にんじん、山菜(わらび、みずな、えのき茸、山うど、なめこ、たけのこ)、ごぼう、ねぎ、干し椎茸  | 穀物酢、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、清酒、焼塩、こんぶだし、だしパック(かつお) | 26.8 g                             |
|              | 竹輪の磯辺揚げ《麦》               | 竹輪、あおのり                       | 小麦粉、かたくり粉、キャノーラ油                         |   |   | 16.8 g                             |
|              | 大豆とれんこんの煮物《大豆・麦》         | 大豆、竹輪、昆布                      | こんにゃく、砂糖                                 | にんじん、れんこん                                       | こいくちしょうゆ、和風だし、だしパック(かつお)、プチドリッ                    | 1.8 g                              |
|              | オレンジ《オ》                  |                               |  | オレンジ  |   |                                    |

(注) 微量の添加物、コンタミネーション(混入)については、表記しておりません。

※表記されるアレルギーは、下記の28品目です。

卵《卵》、乳・乳製品《乳》、小麦《麦》、エビ《エ》、カニ《カ》、そば《そ》、ピーナッツ《落》、アワビ《アワビ》、イカ《イ》  
いくら《い》、オレンジ《オ》、キウイフルーツ《キ》、牛肉《牛》、くるみ《く》、サケ《鮭》、サバ《鯖》、大豆・大豆製品《大豆》、鶏肉《鶏》  
バナナ《バ》、豚肉《豚》、まつたけ《松》、もも《桃》、やまいも《山》、りんご《リ》、ゼラチン《ゼ》、カシューナッツ《カシュー》、ごま《ご》  
アーモンド《ア》

\*学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成金を受けています。  
\*献立表及び材料表は、各務原市のホームページでも確認することができます。  
ホームページ>くらし>市政>子育て・教育>小学校・中学校・特別支援学校>学校給食センター献立表



ホームページはこちら