

4月分予定献立表

～「予定献立表」の見方～



太字・下線入り
が献立名、
その下は使っ
ている食品名
です。

ご飯は、海南市にあるジョイフルランチから配達していただいています。
学級ごとに米飯容器に入ります。

パンは、岩出市内にあるマルトパン舗から朝焼きのパンを配達していただいています。

1食当たりのカロリー
を表示しています。



16

○牛乳

□パン

ABCマカロニスープ

- ペーコン ☆人参
- マカロニ ☆大根
- じゃが芋 ☆ほうれん草
- ☆キャベツ コンソメ
- ☆玉ねぎ こしょう

※チキンカツ

毎日朝ごはんを食べて元気にスタート!

720kcal

おはしは、毎日持って来て下さい。
スプーンマークのある日は、スプーンがつきます。

牛乳は、成分無調整のもので、容量は200mlです。発酵乳(ジョア)がつくこともあります。

変わりご飯や、個数付けている加工食品には※マークをつけています。
※マークをつけている加工品について、原材料名をお知りになりたい場合は、各学校へお問い合わせください。

金	
10	
○牛乳	
カラフルそぼろ丼	
○ごはん	☆とうもろこし
○鶏肉	☆しょうが
○大豆肉	□米油
☆だけのこ	□砂糖
☆人参	しょうゆ
☆玉ねぎ	酒
☆いんげん	みりん
☆えのきだけ	
もやしと青菜のナムル	
☆もやし	□米油
☆小松菜	□砂糖
☆人参	しょうゆ
☆にんにく	トウパンジャン
□ごま	塩
□ごま油	706kcal

月	火	水	木	金
13	14	15	16	17
○牛乳	○※ジョア(いちご)	○牛乳	○牛乳	○牛乳

<p>□パン</p> <p>大妻ミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペーコン ☆プロッコリー ○大麦 ☆トマト ○じゃが芋 ☆にんにく ☆玉ねぎ □オリーブ油 ☆人参 トマトピューレー ☆白菜 コンソメ ☆しめじ こしょう <p>※ミートボールのパーベキューソース(3個)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※肉団子 ☆レモン ☆りんご □砂糖 ☆にんにく しょうゆ <p>763kcal</p>	<p>○ごはん</p> <p>洋風肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉 ☆えのきだけ ○ペーコン ☆いんげん ○じゃが芋 □砂糖 ☆玉ねぎ しょうゆ ☆人参 コンソメ ☆白菜 こしょう <p>○※いわしの梅煮</p> <p>青ごと食べられます</p> <p>743kcal</p>	<p>○ごはん</p> <p>ユイミーダン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉 ☆ほうれん草 ○豆腐 ☆しょうが ☆玉ねぎ □片栗粉 ☆人参 ☆中華だし ☆キャベツ 酒 ☆とうもろこし こしょう <p>鶏肉のみそマヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉 □卵なしマヨネーズ ○みそ 酒 □砂糖 こしょう <p>毎日朝ごはんを食べて元気にスタート!</p> <p>789kcal</p>	<p>□パン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペーコン ☆人参 ○マカロニ ☆大根 ○じゃが芋 ☆ほうれん草 ☆キャベツ コンソメ ☆玉ねぎ こしょう <p>※チキンカツ</p> <p>720kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ☆玉ねぎ ○鶏肉 ☆人参 ○じゃが芋 カレールウ <p>コーンスローサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハム ☆とうもろこし ☆キャベツ □コーンスローレッシング ☆きゅうり <p>手洗いを忘れずに!</p> <p>737kcal</p>
---	---	---	---	--

20	21	22	23	24
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○※ジョア(ブルーベリー)	○牛乳

<p>□パン</p> <p>ベンネのポロネーゼ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベンネ ケチャップ ○鶏肉 トマトピューレー ○大豆肉 デミグラスソース ☆玉ねぎ 赤ワイン ☆人参 しょうゆ ☆セロリ コンソメ ☆パセリ こしょう ○粉チーズ <p>ひじきサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ひじき ☆人参 ○鶏肉 ☆とうもろこし ☆キャベツ □ごまドレッシング <p>680kcal</p>	<p>○ごはん</p> <p>※味付けのり</p> <p>岩出市もりもり汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ○油揚げ ☆人参 ○豆腐 ☆えのきだけ ☆玉ねぎ □じゃが芋 ☆キャベツ ☆みそ ☆ねぎ だしパック <p>赤魚の黒あわびたけあん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○赤魚 □砂糖 ☆黒あわびたけ しょうゆ ☆玉ねぎ 酒 ☆しょうが みりん <p>※まりひめ(1個)</p> <p>764kcal</p>	<p>きつね丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ☆しいたけ ○鶏肉 ☆しょうが ○枝豆 □砂糖 ○油揚げ しょうゆ ☆人参 みりん ☆玉ねぎ 酒 ☆だけのこ だしパック <p>ほうれん草のごまじゃこ和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちりめんじゃこ □ごま ☆ほうれん草 □砂糖 ☆もやし しょうゆ ☆人参 <p>708kcal</p>	<p>□パン</p> <p>春キャベツのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペーコン ☆プロッコリー ☆キャベツ ☆しめじ ☆玉ねぎ □じゃが芋 ☆人参 コンソメ ☆とうもろこし こしょう <p>鶏肉のマスタード焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉 しょうゆ ○卵なしマヨネーズ コンソメ マスタード <p>※しゅうまい(2個)</p> <p>牛乳を飲んでカルシウム貯金!</p> <p>720kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>中華丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ☆しょうが ○豚肉 ☆しいたけ ○いか □ごま油 ○厚揚げ □片栗粉 ☆白菜 しょうゆ ☆玉ねぎ 中華だし ☆人参 こしょう ☆いんげん <p>834kcal</p>
---	--	--	--	---

27	28	29	30
○牛乳	○※ジョア	しょうわ ひ 昭和の日	○牛乳

<p>□パン</p> <p>春野菜のクリームシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉 ☆アスパラガス ○じゃが芋 ○牛乳 ☆玉ねぎ シチュールー ☆人参 コンソメ ☆キャベツ <p>海藻サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○海藻ミックス ☆とうもろこし ☆きゅうり しそドレッシング ☆大根 <p>I LOVE KYUSUYOKU</p> <p>658kcal</p>	<p>○ごはん</p> <p>豚肉とたけのこのみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉 ☆キャベツ ○厚揚げ ☆人参 ○わかめ ☆みそ ☆たけのこ だしパック ☆玉ねぎ <p>梅酢唐揚げ(3個)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉 しょうゆ ○片栗粉 酒 梅酢 <p>767kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ポトフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペーコン ☆大根 ○鶏肉 ☆キャベツ ○じゃが芋 ☆しめじ ☆玉ねぎ コンソメ ☆人参 こしょう <p>タラのプロバンス風</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タラ □片栗粉 ☆トマト □砂糖 ☆玉ねぎ ケチャップ ☆にんにく 塩 ☆バジル こしょう □オリーブ油 <p>740kcal</p>
--	--	--

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合は、『アレルギー表』で確認してください。
給食センター・パン工場・米飯工場では、コンタミネーションの可能性がります。
ご了承ください。

給食で、初めて食べる食材があるなど、気になることがある場合、また、食材が原因によるアレルギー症状や嘔吐などがある場合は、事前に学校へお知らせください。



4月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物
黒あわびたけ、玉ねぎ
ねぎ、キャベツ、小松菜
きゅうり、まりひめ



岩出市の食材が使われている日は、**そうへいちゃん**のイラストをのせ、食材名を太字にしています。



給食では、市内産、県内産のものも多く使用することで地産地消を進めています。

□・・黄(熱や力のもとになる) ○・・赤(血、肉、骨を作る) ☆・・緑(体の調子を整える)
* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。