

# 4月学校給食こんだて表

日 曜	こんだてめい	あか	き	みどり	給食のない幼稚園・小学校	
10月	ごはん ・とりくのてりやき ・かわりきんぴら ・とうにゅうじる●	ぎゅうにゅう ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ こうやどうふ ぶたにく みそ とうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが たけのこ いんげん にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	七美幼
11火	・さくらごはん ・とんかつ★◎ ・こまつなゆばあえ● ・こうはくだんこじる	ぎゅうにゅう ・おいわいデザー(小学校)	ぎゅうにゅう とんかつ ゆば どうふ わかめ かまぼこ	さくらごはん あぶら だんご おいわいデザー(小学校)	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	
12水	・こめパン ・さけのマリネ ・はなやさいサラダ★ ・ワンダンス	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめパン でんぶん あぶら さとう ごましressing ワンタン	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ	
13木	・わかめごはん ・たまごやき◎★ ・アスパラのごまだれ ・にくじゃが	ぎゅうにゅう ・れいぞうパン	ぎゅうにゅう たまごやき わかめ ぶたにく	ごはん さとう ごま じゃがいも	アスパラガス キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース れいぞうパン	
14金	・ミニコッパン ・チキンナゲット ・スパゲティナポリタン◎ ・フルーツヨーグルト◎	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チキンナゲット ベーコン チーズ ヨーグルト	ミニコッパン スパゲティ あぶら バター ナタデココ	マッシュルーム ピーマン みかん パイナップル もも パナナ	
17月	・ごはん ・いわしのうめに ・はくさいのみずなのごまびたし ・のっぺいじる	ぎゅうにゅう ・オレンジ	ぎゅうにゅう いわしのうめに どうふ	ごはん ごま さとも	みずな はくさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ オレンジ	
18火	・ごはん ・さわらのしろみそがけ ・だいすいそに● ・ごもくみそしる	ぎゅうにゅう ・りんごヨーグルト◎	ぎゅうにゅう さわら みそ だいず さつまあげ ひじき どうふ りんごヨーグルト	ごはん さとう でんぶん さとも	ごぼう こんにやく だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ いんげん	
19水	・しょくパン ・オムレツ★ ・ペンネのミートソース ・やさいスープ	ぎゅうにゅう ・いちごジャム	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく ベーコン	しょくパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	
20木	・むぎごはん ・カレーライス◎ ・ウインナー ・ブロッコリーサラダ★	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく チーズ	むぎごはん あぶら フレンチドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	
21金	・ごはん ・はるまき ・ハンサンスー ・マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ・ミックスナッツ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく どうふ みそ	ごはん はるまき さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん ミックスナッツ	きゅうり どうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	放生津小(金学年) 新湊小(金学年)
24月	・ごはん ・ししゃもフライ(ぎょうらん)★ (幼:イカリングフライ)★ ・ごますあえ ・なめこじる	ぎゅうにゅう ・おいわいデザー(幼稚園)	ぎゅうにゅう ししゃもフライ(小学校) イカリングフライ(幼稚園) どうふ わかめ みそ のりつくだに	ごはん あぶら さとう ごま おいわいデザー(幼稚園)	キャベツ きゅうり もやし だいこん なめこ ねぎ	作道小(金学年) 堀岡小(金学年) 塚原小(金学年)
25火	・ごはん ・さばのしおやき ・きんときまめ ・はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば きんときまめ とりにく かまぼこ	ごはん さとう くり じゃがいも	にんじん たけのこ だいこん ほししいたけ ふき こんにやく いんげん	放生津小(1,2年)
26水	・コッパン ・ハンバーグのトマトソースがけ ・コールスローサラダ ・クリームシチュー◎	ぎゅうにゅう ・れいどうもも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく なまクリーム	コッパン さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん たまねぎ しめじ パセリ れいどうもも	
27木	・たけのこごはん● ・にくだんご★◎ ・こまつなのごまみそあえ ・すまじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご あぶらあげ かまぼこ みそ とうふ わかめ	ごはん さとう ごま ふ	たけのこ ほししいたけ こまつな はくさい えのき えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	
28金	・こくとうパン ・ロールキャベツ ・かいそうサラダ ・コンソメスープ	ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ロールキャベツ かいそう ひよこまめ とりにく	こくとうパン さとう あぶら ごま じゃがいも ぶどうゼリー	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	

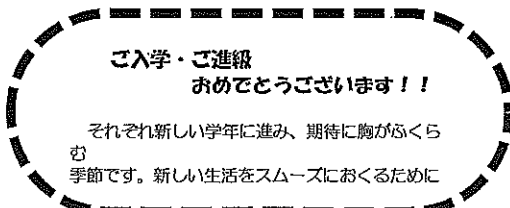
## 今月の射水の食材・・・こまつな、みずな、だいず、たけのこ、えだまめ

※ 食材料の都合により変更することもあります。

### 食アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、  
献立名の横に印を付けましたので参考にしてください。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※ ピーナッツ(調味料は除く)…▲ 大豆・枝豆・納豆・豆乳(豆腐等の加工食品や調味料は除く)…●



# 4月学校給食献立表

(中学校用)

射水市学校給食センター

平成29年4月

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校		
7	金	・コッペパン ・鶏肉のパン粉焼き ・ごぼうサラダ ・ミネストローネ	・牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 コッペパン パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま 油 マヨネーズ 人参 トマト	にんにく ごぼう きゃべつ きゅうり 玉ねぎ セロリ	全中学校(1年)	
10	月	・ご飯 ・いわしの梅煮 ・白菜と水菜のごま漬し ・のっぺい汁	・牛乳 いわしの梅煮	牛乳 ご飯 里芋	ごま 水菜 人参	白菜 きゅうり ごぼう 大根 にんにく 干し椎茸 ねぎ オレンジ	新湊中(1年) 南部中(全学年) 射北中(1年)	
11	火	・ご飯 ・さわらの白みそがけ ・大豆磯煮 ・五目みそ汁	・牛乳 さわら みそ 大豆 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	・ ご飯 砂糖 でんぶん 里芋	いんげん 人参	ごぼう にんにく 大根 白菜 しめじ ねぎ	
12	水	・コッペパン ・ハンバーグのトマトソースがけ ・コールスローサラダ ・クリームシチュー	・牛乳 ハンバーグ 鶏肉	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター 人参 パセリ	きゃべつ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ 冷凍もも	
13	木	・さくらご飯 ・とんかつ ・小松菜の湯葉和え ・紅白団子汁	・牛乳 とんかつ かまぼこ 豆腐 湯葉	牛乳 わかめ	さくらご飯 団子 お祝いデザート	小松菜 人参	ごぼう にんにく 大根 白菜 しめじ ねぎ	
14	金	・黒糖パン ・ロールキャベツ ・海藻サラダ ・コンソメスープ	・牛乳 ロールキャベツ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 海藻	黒糖パン 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	油 ごま 青じそフレッシュ	人参 ブロッコリー 大根 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ かぶ	
17	月	・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・変わり金平 ・豆乳汁	・牛乳 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 みそ 豚肉 豆乳	牛乳 さわかめ のり佃煮	・ ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま いんげん 人参	しょうが たけのこ 大根 白菜 しめじ ねぎ	
18	火	・ご飯 ・いかとえびのチリソース ・きゅうりのナムル ・厚揚げの中華煮	・牛乳 いか えび 鶏肉 厚揚げ	牛乳	・ ご飯 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 カシューナッツ	人参 いんげん にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	
19	水	・米粉パン ・さけのマリネ ・花野菜サラダ ・ワンタンスープ	・牛乳 さけ 豚肉	牛乳 りんごヨーグルト	米粉パン でんぶん 砂糖 ワンタン	油 ごまフレッシュ	人参 パセリ ブロッコリー 玉ねぎ じゃがいも かりふらわー たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ	
20	木	・ひじきご飯 ・ししゃもフライ ・ごま酢和え ・なめこ汁	・牛乳 ししゃもフライ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	・ ご飯 砂糖	油 ごま 人参	干し椎茸 きゃべつ きゅうり もやし 大根 なめこ ねぎ	
21	金	・ご飯 ・春巻き ・パンサンスー ・麻婆豆腐	・牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	・ ご飯 砂糖 春雨 でんぶん	ごま油 ごま 油 ミックスナッツ	人参 きゅうり とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	新湊中(全学年) 射北中(全学年)
24	月	・麦ご飯 ・カレーライス ・ウインナー ・アスパラサラダ	・牛乳 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	麦ご飯 じゃがいも	油 フレッシュ	人参 アスパラガス 玉ねぎ きゅうり きゃべつ	南部中(全学年)
25	火	・たけのこご飯 ・肉団子 ・小松菜のごまみそ和え ・すまし汁	・牛乳 肉団子 油揚げ みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	・ ご飯 砂糖 ふ ぶどうゼリー	ごま 小松菜 人参	たけのこ 干し椎茸 白菜 えのき 枝豆 玉ねぎ ねぎ	
26	水	・食パン ・白身魚フライ ・ペンネのミートソース ・卵とコーンのスープ	・牛乳 白身魚フライ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	食パン マカロニ 砂糖 でんぶん いちごジャム	油 トマト 人参 パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ えのき とうもろこし	
27	木	・わかめご飯 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーのごまだれ ・肉じゃが	・牛乳 さば 豚肉	牛乳 わかめ	・ ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま ブロッコリー 人参 グリーンピース	きゃべつ 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ にんにく 冷凍パイ	
28	金	・ミニコッペパン ・チキンナゲット ・スパゲティナポリタン ・フルーツヨーグルト	・牛乳 チキンナゲット ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	ミニコッペパン スパゲティ ナタデココ	油 バター 人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム みかん パナナ もも パインアップル	

今月の射水の食材・・・小松菜、水菜、大豆、枝豆、たけのこ

※ 食材料の都合により変更することもあります。



ご入学・ご進級  
おめでとうございます！！

それぞれ新しい学年に進み、期待に胸がふくらむ季節です。新しい生活をスムーズにおくるためにも、毎日の食生活を大切にしましょう。

