



4月分 献立予定表



令和3年度
新宮町立相島小学校
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子を整える			
8	木	○	むぎ 麦ごはん ハヤシライス さつまいもとひじきのサラダ	こめ・むぎ・あぶら さつまいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ ひじき★	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム えだまめ	720	22.8	24.3
9	金	○	むぎ 麦ごはん にくづつ 肉詰めいなり ブロッコリーのごま和え みそ汁	こめ・むぎ・さとう ごま	ぎゅうにゅう・にくづつめいなり とうふ・あぶらあげ・わかめ★・みそ	ブロッコリー・とうもろこし にんじん・だいこん	621	23.7	18.5
12	月	○	むぎ 麦ごはん 納豆 にく 肉じゃが わかめとツナの和え物	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・なっとう・ぎゅうにく わかめ★・ツナ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく きゅうり	633	26.8	14.9
14	水	○	いちねんせい 【一年生給食開始日】 ミンチカレー（むぎごはん） フルーツとゼリーの盛り合わせ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく だいず・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・みかん パイン・もも	722	23.1	20.8
15	木	○	からあ 唐揚げバーガー （横割り丸パン、唐揚げ、ゆでキャベツ） マロニースープ いちごヨーグルト	パン・でんぶん・マロニー	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン いちごヨーグルト	キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・こまつな	608	26.2	21.6
16	金	○	むぎ 麦ごはん まーぼー豆腐 中華サラダ かりかりいりこ	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく だいず・みそ・ハム・わかめ★ いりこ	たまねぎ・にんじん・にら しいたけ・きゅうり・とうもろこし	667	28.8	18.8
19	月	○	せきはん 赤飯 あじフライ 小松菜の香りしめ わかたけ汁 いちごゼリー	こめ・もちごめ・ごま あぶら・いちごゼリー	ぎゅうにゅう・あずき・あじ のり★・とりにく・とうふ・わかめ★	こまつな・にんじん・もやし たけのこ・ねぎ	630	21.9	18.9
20	火	○	こくとう 黒糖コッペパン とりにく 鶏肉のレモンバジル焼き ツナサラダ はるさめスープ 一食アーモンド	パン・さとう・ごまあぶら はるさめ・アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ かいそう★・ベーコン	レモン・もやし・にんじん たまねぎ・みずな	602	29.7	27.3
21	水	○	むぎ 麦ごはん さばのしょうが煮 ブロッコリーの和風サラダ 豚汁	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ	ブロッコリー・たまねぎ・とうもろこし にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	660	26.5	20.2
22	木	○	ぶどうねじりコッペパン とうにゅう 豆乳クリームスパゲティ キャベツのみそサラダ	パン・スパゲティ・あぶら でんぶん・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・とうにゅう とうにゅうクリーム・みそ	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん	654	24.7	22.0
26	月	○	むぎ 麦ごはん ハンバーグトマトソース ほうれんそう炒め キャベツのコンソメスープ	こめ・むぎ・オリーブあぶら あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン ウインナー	たまねぎ・マッシュルーム・トマト ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ にんじん	694	24.1	24.6
27	火	○	しんぐうまちさん 【新宮町産のいちごを使ったジャム】 しょく 食パン いちごジャム ちゃんぽん ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	パン・いちごジャム・ちゃんぽんめん あぶら・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか ヨーグルト	もやし・たまねぎ・にんじん キャベツ・ねぎ・ブロッコリー とうもろこし	609	27.2	21.2
28	水	○	むぎ 麦ごはん しろみぎなた あお 白身魚の青のり天ぷら 海藻サラダ みそ汁	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ホキ・あおのり★ かいそう★・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ ねぎ	651	22.3	19.9
30	金	○	むぎ 麦ごはん はいごろう 回鍋肉 中華スープ かりかりいりこ	こめ・むぎ・あぶら でんぶん・さとう・ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ とりにく・いりこ	キャベツ・たまねぎ・あおピーマン にんじん・もやし・にら	649	26.5	19.9

※ 体をつくる（赤）の仲間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。
※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。