



※物質の都合により献立を変更する場合があります。



※ は牛乳を表しています。

月		火		水		木		金						
8	ぶたにくのしょうがいため	エネルギー	9	カレーライス	エネルギー	10	ツナフレークあえ	エネルギー	11	マカロニサラダ	エネルギー	12	アスパラのおかかあえ	エネルギー
	わかめごはん	小学校 609kcal 中学校 749kcal 家庭でおぎないたいもの		オーロラサラダ	小学校 590kcal 中学校 725kcal 家庭でおぎないたいもの		ビビンバ	小学校 552kcal 中学校 678kcal 家庭でおぎないたいもの		バナナ	小学校 684kcal 中学校 849kcal 家庭でおぎないたいもの		アスパラガス	小学校 612kcal 中学校 742kcal 家庭でおぎないたいもの
わかめごはん	わかめスープ	にゅうせいひん	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが コーン ブロッコリー ぶなしめじ パセリ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ぶなしめじ にんじん にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう	エリンギ きんさい にんじん はくさい ほうれんそう にんにく こまつな キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ	こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん しいたけ ブロッコリー バナナ	こめ じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう	アスパラガス もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ こまつな えのきだけ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう
15	ピーナッツあえ	エネルギー	16	りっちゃんサラダ	エネルギー	17	こまつなのあえもの	エネルギー	18	ホイコーロー	エネルギー	19	お祝いクラブ	エネルギー
	むぎごはん	小学校 664kcal 中学校 817kcal 家庭でおぎないたいもの		さばのソースに	小学校 672kcal 中学校 748kcal 家庭でおぎないたいもの		もちむぎ	小学校 609kcal 中学校 752kcal 家庭でおぎないたいもの		ホイコーロー	小学校 580kcal 中学校 802kcal 家庭でおぎないたいもの		お祝いクラブ	小学校 72kcal 中学校 835kcal 家庭でおぎないたいもの
むぎごはん	あつあげのみそいため	いろいろのこいやさい	ごはん	みそしる	きこるい	もちむぎ	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ	むぎごはん	もずくスープ	くだもの			
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが きゅうり にんじん ブロッコリー コーン だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ きぬさや こまつな キャベツ コーン	こめ もちむぎ でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく しいたけ ぶなしめじ こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきだけ	こめ むぎ さとう こめ あぶら お祝いクラブ
22	ぶたにくとこんにゃくの ぴりからやき	エネルギー	23	うのはな	エネルギー	24	アスパラサラダ	エネルギー	25	ちゅうか	エネルギー	26	ごぼうサラダ	エネルギー
	むぎごはん	小学校 608kcal 中学校 747kcal 家庭でおぎないたいもの		さわらの	小学校 612kcal 中学校 753kcal 家庭でおぎないたいもの		もちむぎ	小学校 568kcal 中学校 696kcal 家庭でおぎないたいもの		ちゅうか	小学校 637kcal 中学校 789kcal 家庭でおぎないたいもの		ごぼうサラダ	小学校 771kcal 中学校 984kcal 家庭でおぎないたいもの
むぎごはん	オニオン	たまご	ごはん	さわらの	さわらの	もちむぎ	あげきょうぎ	あげきょうぎ	ごぼうサラダ	ホキの	クリーム			
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな しょうが えのきだけ パセリ ぶなしめじ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく でんぶん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん こまつな えのきだけ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ アスパラガス にんじん	こめ もちむぎ じゃがいも しらたき さとう	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん パセリ コーン たまねぎ ブロッコリー	コッペパン ノンエッグマヨ パンこ さとう
29	昭和の日	エネルギー	30	みかんゼリー	エネルギー	<p>☆今月のふるさと食材☆</p> <p>こめ もち麦 ほうれんそう アスパラガス だいず しいたけ</p>								
	昭和の日	小学校 666kcal 中学校 807kcal 家庭でおぎないたいもの		ココロ	小学校 666kcal 中学校 807kcal 家庭でおぎないたいもの									
昭和の日	ココロ	いろいろのこいやさい	ココロ	いろいろのこいやさい										
赤	緑	黄	赤	緑	黄									
おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる									
ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう									

4月8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12日(金)			4月15日(月)			4月16日(火)			4月17日(水)				
わかめごはん 豚肉の生姜炒め 豚だくさんスープ			カレーライス (ごはん) オーロラサラダ			ピピンパチャーハン ツナフレーク和え わかめスープ			ごはん 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ バナナ			まごはん 鶏肉の照り焼き アスパラのおかか和え つみれのすまし汁			まごはん 厚揚げのみそ炒め ピーナッツ和え			ごはん さばのソース煮 りっちゃんサラダ 味噌汁			もちまごはん 高野豆腐のうま煮 こまつな和え物				
食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量		
牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206		
米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	65	84.5	米	65	84.5	米	70	70.0	米	60	78		
強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3		
炊き込みわかめ	2	2.6																							
豚もも肉	45	58.5	じゃがいも	25	33	豚もも肉	25	33	鶏むね肉	10	13	鶏もも肉	50	60	厚揚げ	60	78	おろししょうが	1.5	2.0	高野豆腐	8	10		
たまねぎ	20	26	たまねぎ	20	26	たまねぎ	25	33	じゃがいも	25	33	鶏ミンチ	5	6.5	豚ミンチ	30	39	三温糖	3.5	4.6	鶏むね肉	25	33		
にんじん	10	13	ぶなしめじ	10	13	焼肉のたれ	5	7	にんじん	10	13	みりん	3	3.9	たまねぎ	50	65	濃口醤油	2	2.6	でん粉	0.3	0.4		
キャベツ	20	26	にんじん	10	13	サラダ油	0.5	1	たまねぎ	30	39	三温糖	1	1.3	キャベツ	5	6.5	ゆであいず	3	3.9	ゆであいず	15	20		
こまつな	10	13	おろしにんにく	0.5	1	エリンギ	7	9	かついんげん	5	7	酒	1.5	1.95	ピーマン	2	2.6	むきえだまめ	2	2.6	むきえだまめ	7	9		
濃口醤油	5	6.5	おろししょうが	0.5	1	山菜水煮	9.5	12	乾しいたけ	0.5	0.7	にんじん	10	13	水	15	19.5	じゃがいも	20	26	にんじん	20	26		
三温糖	1.5	1.95	サラダ油	0.5	1	にんじん	1	1	アスパラガス	20	26	赤みそ	8	10	キャベツ	5	6.5	たまねぎ	30	39	キャベツ	4	5		
酒	4	5.2	アレルギー用カレー	10	13	ほうれんそう	10	13	三温糖	2	3	もやし	10	13	濃口醤油	1	1	チキンハム	5	6.5	たまねぎ	30	39		
おろししょうが	1.5	1.95	カレー粉	0.5	1	1	1	1	はくさいキムチ	8	10	濃口醤油	2	3	キャベツ	30	39	きぬさや	4	5	キャベツ	4	5		
サラダ油	1	1.3	野菜フイヨン	0.5	1	ごま油	1	1	薄口醤油	2.5	3	きゅうり	7	9	酒	1	1	きゅうり	5	6.5	焼きたくわ	7	9		
ミートボール冷凍	20	26	ケチャップ	1	1	おろしにんにく	0.1	0.1	0	0	塩	5	6.5	みりん	5	6.5	みりん	1.5	2	プロックリー冷凍	5	6.5	三温糖	2.8	4
じゃがいも	30	39	1	1	薄口醤油	2	3	削り節	0.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
たまねぎ	25	32.5	キャベツ	30	39	白ごま	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
にんじん	5	6.5	プロックリー冷凍	10	13	マカロニ	7	9	マカロニ	7	9	キャベツ	30	39	かつお節	1	1.3	削り節	1.5	2	削り節	1.5	2		
プロックリー冷凍	7	9.1	きゅうり	5	7	こまつな	10	13	キャベツ	25	33	太刀魚つみれ	20	26	ほうれんそう	10	13	塩昆布	2	2.6	こまつな	15	20		
ホールコーン冷凍	5	6.5	にんじん	5	7	キャベツ	30	39	プロックリー冷凍	15	20	だいたいこ	25	32.5	にんじん	5	7	サラダ油	1	1.3	こまつな	15	20		
ぶなしめじ	5	6.5	ホールコーン冷凍	5	7	にんじん	5	7	にんじん	3	4	たまねぎ	20	26	もやし	10	13	米粉	3	3.9	キャベツ	30	39		
えのきたけ	5	6.5	むきえだまめ	5	7	まぐろ水煮	8	10	チキンハム	8	10	にんじん	5	6.5	ピーナッツダイス	3.5	4.6	三温糖	1	1.3	にんじん	5	7		
乾燥バセリ	0.05	0.065	ノンエッグマヨ	2	3	濃口醤油	1.2	1.56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
コンソメ	0.8	1.04	ケチャップ	2	3	三温糖	0.8	1	米酢	1	1	ぶなしめじ	5	6.5	三温糖	1.5	2	だいたいこ	35	45.5	チキンハム	5	7		
塩	0.06	0.078	米酢	0.5	1	すりごま	0.5	1	塩	0.1	0.1	こまつな	3	4	三温糖	1.5	2	にんじん	5	6.5	濃口醤油	2	3		
こしょう	0.02	0.026	三温糖	0.6	1	0	0	0	だししょう	0.01	0.01	薄口醤油	3.5	5	三温糖	1.5	2	たまねぎ	20	26	米酢	2	3		
薄口醤油	2	2.6	塩	0.1	0.1	たまねぎ	15	20	だいたいこ	20	26	バナナ	40	52	削り節	3	4	じゃがいも	20	26	塩	0.2	0.3		
水	120	156																							



今年度も安全でおいしく、そして子どもたちが楽しみにしてくれるような給食を届けられるよう、調理場職員一同、力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

- 場長** 佐伯 貴昭 (甲奴中学校長兼任)  
**調理員** 久保 美代子  
佐々木 恵里  
大前 翔子  
**配送員** 石井 俊三 (月・木 担当)  
鏡坂 文雄 (火 担当)  
有田 豊彦 (水・金 担当)  
**栄養士** 柚木 聡美 (甲奴小学校栄養教諭兼任)

