



(北方中)令和2年度 4月 学校給食献立表



4月給食目標

上手に準備と後片付けをしよう 食器の並べ方や量を考えよう

北方給食センター

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料	エネルギー	アレルギー表示		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		kcal			
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質			
											食塩相当量	(加工品)	
6月		始業式											
7月		入学式											
8月	水	ホットドック 牛乳	入学お祝いメニュー 牛乳				背割りパン				890	パン(小麦, 乳)	
		(ポイルウインナー)	ウインナー		パンにはさんでホットドックにしよう!							ルウ(小麦, 乳)	
		(ミートソース)	豚ひき肉		ピーマン パプリカ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 ワイン		31.9	マカロニ(小麦)	
		アスパラのクリームスープ	鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油	鶏がら ルウ 塩 こしょう コンソメ ワイン		2.9	クレープ(卵, 乳, 小麦)	
		クレープ				クレープ							
9月	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				830	ゼリー(りんご)	
		さばのごまみそ焼き	さば みそ				砂糖	ごま	酒 しょうゆ 塩 みりん				
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩		33.4		
		沢煮椀/ゼリー	豚肉		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	ゼリー	油	かつお節 昆布 しょうゆ 塩 酒		2.7		
10月	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				755		
		五目卵焼き	卵 豚ひき肉		こねぎ にんじん	玉ねぎ きくらげ	砂糖	油	酒 塩 しょうゆ みりん				
		おかか和え	かつお節		にんじん	もやし きゅうり			しょうゆ みりん		31.1		
		厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	小松菜	玉ねぎ 白菜 しめじ			煮干し		2.4		
13月	月	麦ごはん 牛乳		牛乳	小1・入学お祝いメニュー		麦ごはん				926	生クリーム(乳)	
		ハヤシライス	牛肉	生クリーム	トマト にんじん	玉ねぎ しめじ		油	鶏がら 塩 こしょう ワイン ソース			ハヤシライス(小麦・乳)	
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング	ルウ ケチャップ デミグラス		27.3	デミソース(小麦)	
		お祝いデザート					デザート		塩 こしょう		2.2	デザート(乳, 卵, 小麦, 大豆)	
14月	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				858	パン粉(小麦)	
		照り焼きハンバーグ	牛肉 豚肉 卵 おから			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 かつくり粉	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ				
		筍とビーフン炒め	かまぼこ		にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ	ビーフン	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし 酒		35.0		
		大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのき			煮干し		2.5		
15月	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン				750	パン(小麦, 乳)	
		具だくさんうどん	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 ごぼう しめじ	うどん	油	かつお節 だし昆布 塩 酒 みりん しょうゆ			うどん(小麦)	
		ツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		30.3		
		オレンジ				オレンジ					2.5		
16月	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				826	てんぷら粉(小麦)	
		鱈の天ぷら	さわら				天ぷら粉 米粉	油	塩 酒				
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ みりん		32.8		
		そばろ汁	鶏ひき肉		にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ 大根 しょうが	かたくり粉	油	かつお節 昆布 しょうゆ 塩 酒		2.1		
17月	金	ごはん 牛乳		牛乳	北方・武雄の食材をたくさん使った献立の日です!		ごはん				758	焼肉のたれ(ごま)	
		北方野菜の焼肉炒め	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん				
		カラフルポテト			にら	キャベツ れんこん	かたくり粉		塩 こしょう 焼肉のたれ		29.0		
		たまごスープ	卵 かにかま		にんじん 枝豆 パセリ	とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう		2.0		
20月	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				821		
		じゃがいものそばろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	煮干し 酒 塩 しょうゆ みりん				
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			米粉 かつくり粉	油			27.5		
		ゆかり和え			にんじん ほうれん草	もやし きゅうり			ゆかり しょうゆ		2.3		
21月	火	筍ごはん 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ	ごはん 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ みりん		769		
		鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	マーマレード		しょうゆ 酒				
		きゅうりの酢の物	かにかま	わかめ		きゅうり キャベツ	砂糖		酢 しょうゆ		30.8		
		春雨のすまし汁	豚肉		ねぎ にんじん	玉ねぎ えのき 白菜	春雨	油	かつお節 昆布 しょうゆ 塩 酒		2.9		
22月	水	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	塩		799	パン(小麦, 乳)	
		肉団子のトマト煮	肉団子	粉チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ 塩 コンソメ		30.8	チーズ(乳)	
		春キャベツのコンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	砂糖		トマトピューレ ワイン		2.9	マカロニ(小麦)	
							オリーブ油	鶏がら 塩 こしょう ワイン しょうゆ コンソメ			肉団子(小麦)		

