








































4月 給食献立表

R8年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜	献立名	献立名		おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	
			献立名	献立名	   	  	   	
9	木	  ピビンバ わかめスープ お祝いケーキ	ごはん こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら さとう ケーキ	ごはん こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら さとう ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく もやし こまつな にんじん えのき たまねぎ		
10	金	  中華風混ぜごはん バンバンジー風サラダ レタスのスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング ごまあぶら	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とりささみ ぶたにく ごまあぶら	 にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ レタス		
13	月	  カレー フルーツヨーグルト ささみフライ	ごはん ジャがいも カレールー あぶら こむぎこ ばんこ あぶら	ごはん ジャがいも カレールー あぶら こむぎこ ばんこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パインかん		
14	火	  ホットロールパン コーンスープ ゴマドレサラダ	しょくパン スープル ドレッシング	しょくパン スープル ドレッシング	コーヒーぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
15	水	  わかめごはん 焼きそば カップエッグ	ごはん やしそはめん ごまあぶら エッグケアマヨネーズ	ごはん やしそはめん ごまあぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし たまご	キャベツ たまねぎ にんじん もやし		
16	木	  あじフライ ポテトサラダ 豚汁	ごはん あぶら ジャがいも エッグケアマヨネーズ	ごはん あぶら ジャがいも エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト あじフライ ロースハム あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん にんじん だいこん えのき		
17	金	  マーボー豆腐 ハンサンスー パイン缶	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ロースハム	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん パインかん		
20	月	  五目ごはん マカロニサラダ みそ汁 ちくわのごまからめ	ごはん こんにゃく マカロニ エッグケアマヨネーズ ごま かたくりこ	ごはん こんにゃく マカロニ エッグケアマヨネーズ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム あぶらあげ わかめ みそ ちくわ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん だいこん にんじん		
21	火	  揚げギョウザ 五目きんぴら 豆スープ 味かつお	ごはん あぶら こんにゃく ごま さとう あぶら	ごはん あぶら こんにゃく ごま さとう あぶら	ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら だいす ぶたにく	にんじん ほししいたけ ごぼう にんじん たまねぎ		
22	水	  ドライカレー コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん あぶら さとう さとう	ごはん あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ももかん パインかん		
23	木	  鶏のから揚げ 和風サラダ チンゲンサイのスープ のり佃煮	ごはん かたくりこ あぶら ごま	ごはん かたくりこ あぶら ごま	のむヨーグルト とりにく ちくわ わかめ ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし チンゲンサイ にんじん もやし		
24	金	 遠足						
27	月	  ピラフ 大根サラダ ABCマカロニスー ももゼリー	ごはん パター ドレッシング マカロニ ゼリー	ごはん パター ドレッシング マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ		
28	火	  コロッケ ごまネースラダ みそ汁	ごはん コロッケ エッグケアマヨネーズ ふ	ごはん コロッケ エッグケアマヨネーズ ふ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ウィンナー わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ		
29	水	昭和の日 						
30	木	  わかめごはん イタリアンスパゲティ バリバリサラダ	ごはん スパゲティ あぶら さとう ポテトチップス ごまあぶら	ごはん スパゲティ あぶら さとう ポテトチップス ごまあぶら	のむヨーグルト わかめごはんのもと ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。