


# 4月 給食献立表

R8年度 尾鷲市学校給食センター

日 曜	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
9 木	わかめごはん 焼きそば ポイルウインナー	ごはん やきそばめん 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 てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
10 金	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん ジャがいも カレールー あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
13 月	中華風混ぜごはん バンバンジー風サラダ コンソメスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう やきぶた ささみチャンク ベーコン	にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ
14 火	白身魚フライ 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	ヨーグルト しろみさかなフライ ロースハム あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ
15 水	ドライカレー レタスのスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみチャンク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし レタス
16 木	五目うどん 野菜かきあげ 味かつお	ごはん うどん あぶら	のむヨーグルト あぶらあげ とりにく ふりかけ	ねぎ にんじん たまねぎ かきあげ
17 金	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん ジャがいも シチュールー あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん
20 月	シューマイ 春雨のチャプチェ ひじきのり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく ひじきのり	にんじん エリンギ たまねぎ こまつな にんにく
21 火	コロッケ ひじきの炒め煮 チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら コロッケ こんにゃく さとう	ヨーグルト ひじき だいす とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく	にんじん いんげん チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし
22 水	五目ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム とうふ わかめ みそ	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 ねぎ
23 木	鶏のから揚げ ナムル 豆スープ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト とりにく だいす ぶたにく	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ
24 金	ビビンバ ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	にんにく もやし こまつな にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
27 月	なめしごはん ミートスパゲティ 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 ドレッシング	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく	トマトみずに たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん
28 火	ピラフ 和風サラダ ポトフスープ	ごはん パター ドレッシング ジャがいも	ヨーグルト ウインナー ツナ とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ
29 水	昭和の日 			
30 木	野菜豆腐ナゲット 肉じゃが すまし汁	ごはん あぶら ジャがいも こんにゃく あぶら さとう	のむヨーグルト やさいとうふナゲット ぶたにく てんぷら わかめ	にんじん たまねぎ いんげん えのき たまねぎ

- ◆ 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。
- ◆ 各学校から配布された給食献立表をご参照ください。