

令和2年度 4月献立表



今月の給食目標：きゅうしょくについてしよう

浜田市立弥栄学校給食センター
 物資の都合により食材の変更がある場合がございます。

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物・他	からだをつくるもの		からだのちょうしをととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー 小学校 中学校	ご家庭で 補いたい 食品	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9	木	ごはん	○		ささみいりすのもの じゃがいものみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	キヌサヤ にんじん	だいこん なめこ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	638 787	緑黄色野菜 果物	
入学・進級お祝い献立														
10	金	さくらごはん	○	さわらのてりやき	はなやかあえもの しらたまだんごのすましじる いちご	さごし たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あすっこ にんじん こまつな	カリフラワー たまねぎ だいこん	ほししいたけ いちご	こめ しらたまもち	ごまあぶら	600 737	大豆製品 いも
13	月	ごはん	○	あつやきたまご	ごまこんぶあえ ぶたじる	ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	キャベツ みずな だいこん	しいたけ ごぼう	こめ さとう かたくりこ ごま	ごまあぶら	626 760	魚介類 乳製品
14	火	キムチ チャーハン	○	やきぎょうざ	わかめのちゅうかサラダ ふわふわたまごスープ おこめのムース	ツナ ぶたにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ネギ さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ	とうもろこし だいこん しょうが	こめ さとう こむぎこ おこめのムース	あぶら ごまあぶら	623 760	きのご類 種実類
おいしい弥栄町の日献立														
15	水	おくしまね やさかまい	○	とりのからあげ	ねばりっこサラダ たけのこのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ネギ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし	たけのこ ほししいたけ たまねぎ	こめ かたくりこ こむぎこ マヨネーズ	あぶら	695 841	緑黄色野菜 果物
16	木	ごはん	○	しろみざかなの ムニエル	みずなサラダ にくだんごスープ	メルルーサ おさかなソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	みずな キャベツ とうもろこし	だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ ドレッシング	バター	596 740	海藻類 いも
17	金	ごはん	○	かれのいからあげ	しろあえ ふのみそしる	かれい とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	ほししいたけ こんにやく	たまねぎ えのきたけ	こめ ふ こめこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	625 763	淡色野菜 果物
18	土	ハヤシライス	○		いろどりサラダ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく ぶなしめじ	パイナップル みかん バナナ	こめ むぎ こむぎこ セリード さつまいも	あぶら ドレッシング ごま	667 827	魚介類 大豆製品
21	火	むぎごはん	○	さばのしおやき	ごぼうのツナあえ はるキャベツのみそしる	さば ツナ うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きくらげ ごぼう みずな	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごま マヨネーズ	673 824	緑黄色野菜 種実類	
22	水	おくしまね やさかまい	○	とうふハンバーグ	マカロニサラダ はるいろポタージュ	おさかなソーセージ ぎゅうにゅう たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな グリーンピース にんじん パセリ	みずな とうもろこし たまねぎ	だいこん たまねぎ	こめ さとう マカロニ パンこ	オリーブあぶら	667 826	淡色野菜 きのご類
23	木	ごはん	○	かわりはるまき	バンサンスー あさりのちゅうかスープ	あさり たまご ウィンナー あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ぶなしめじ	こめ はるさめ はるまきのかわ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	695 815	緑黄色野菜 果物
24	金	ごはん	○	さけのさいきょうやき	ひじきのいために なめこのすましじる オレンジ	さけ かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	なめこ だいこん	オレンジ	こめ さとう	ごまあぶら	600 740	淡色野菜 種実類
27	月	ごはん	○	ぶたにくの しょうがやき	ブロッコリーのおかかあえ とうふのスープ りんご	ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう あかピーマン きピーマン	しょうが たまねぎ	キャベツ りんご	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	701 852	海藻類 いも
28	火	ごはん	○	いわしのかばやきふう	やさしいごまびたし しおこうじこんさいじる	いわし ツナ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ こまつな	キャベツ えのきたけ たまねぎ	だいこん たまねぎ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	638 768	乳製品 果物
30	木	ごはん	○	ししゃもの チーズフライ	きりぼしナポリタン やさいスープ ぐりとぐらのカステラ	こもちししゃも ぶたにく たまご だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん こまつな パセリ	きりぼしだいこん たまねぎ	ぶなしめじ	こめ こめこ こむぎこ パンこ さとう	あぶら バター	754 941	きのご類 種実類

～ご入学・ご進級おめでとうございます～

