



令和5年度

# 4 月 給 食 献 立 予 定 表

秩父市立北部共同調理場



| 日  | 曜 | 主 食            | 牛乳 | お か す                                         | 血や肉、骨や歯に<br>なる食品（赤）                | 熱や力のもとに<br>なる食品（黄）                       | からだの調子を<br>整える食品（緑）                                             | I値 -<br>kcal | タンパク質<br>g |
|----|---|----------------|----|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 11 | 火 | ごはん            | 牛乳 | 麻婆豆腐<br>えび焼売②<br>大豆もやしのナムル（ナムルドレッシング）         | 牛乳 豆腐 豚肉<br>たら えび<br>大豆粉           | ごはん 油 砂糖<br>でん粉 ごま油<br>小麦粉 ごま            | 葱 人参 筍 にら 椎茸<br>にんにく 生姜 小松菜<br>大豆もやし 玉葱                         | 802          | 32.7       |
| 12 | 水 | ココアマーブル<br>食パン | 牛乳 | 白花豆のポタージュ<br>チキンナゲット③<br>グリーンサラダ（イタリアンドレッシング） | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 おから<br>粉乳 チーズ        | パン ジャが芋 油<br>バター パン粉<br>でん粉 砂糖<br>小麦粉 米粉 | 玉葱 人参 パセリ<br>白花豆 キャベツ<br>ほうれん草 ブロッコリー<br>枝豆 トマト                 | 821          | 32.2       |
| 13 | 木 | ごはん            | 牛乳 | 豚汁<br>さばのみりん焼き<br>ごま和え                        | 牛乳 豚肉 豆腐<br>さば                     | ごはん ジャが芋<br>油 砂糖 ごま                      | 大根 ごぼう ねぎ<br>人参 こんにゃく<br>ほうれん草 キャベツ                             | 888          | 35.8       |
| 14 | 金 | はちみつパン         | 牛乳 | ABCスープ<br>デミグラス煮込みハンバーグ<br>ポテトサラダ             | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 豚肉 ハム                | パン マカロニ<br>砂糖 ジャが芋<br>でん粉 油              | キャベツ 玉葱 人参<br>セロリー 胡瓜<br>とうもろこし                                 | 807          | 28.0       |
| 17 | 月 | ごはん            | 牛乳 | じゃが芋の味噌汁<br>味付きトンカツ②<br>菜の花和え                 | 牛乳 油揚げ<br>わかめ 豚肉<br>大豆粉            | ごはん ジャが芋<br>油 砂糖 ごま<br>でん粉 パン粉           | 玉葱 人参 いんげん<br>菜の花 ほうれん草<br>キャベツ とうもろこし                          | 800          | 31.0       |
| 18 | 火 | ごはん            | 牛乳 | 中華コーンスープ<br>チーズダッカルビ<br>チョレギサラダ（塩ドレッシング）      | 牛乳 たまご<br>ベーコン 鶏肉<br>チーズ わかめ<br>のり | ごはん でん粉<br>ごま油 砂糖<br>ごま 油                | とうもろこし 葱<br>小松菜 にんにく 生姜<br>玉葱 キャベツ 人参<br>レモン                    | 825          | 37.5       |
| 19 | 水 | 地粉うどん          | 牛乳 | おかめうどんの汁<br>竹輪の磯辺揚げ②<br>こまつナサラダ（和風ドレッシング）     | 牛乳 鶏肉<br>かまぼこ 油揚げ<br>竹輪 のり<br>まぐろ  | うどん 小麦粉<br>でん粉 油 砂糖                      | 葱 人参 ほうれん草 筍<br>椎茸 小松菜 キャベツ<br>とうもろこし 玉葱 生姜<br>ブルーベリー にんにく ピーマン | 822          | 39.6       |
| 20 | 木 | わかめごはん         | 牛乳 | 厚揚げのチャオサイ<br>春雨サラダ<br>ヨーグルト                   | 牛乳 わかめ<br>生揚げ 豚肉<br>ヨーグルト          | ごはん 油 砂糖<br>でん粉 春雨<br>ごま油                | 白菜 玉葱 人参 筍<br>生姜 キャベツ<br>とうもろこし                                 | 835          | 31.3       |
| 21 | 金 | コッペパン<br>スライス  | 牛乳 | 焼きそば<br>ウインナーのケチャップソース<br>ゆで野菜サラダ（玉葱ドレッシング）   | 牛乳 豚肉 のり<br>ウインナー ハム               | パン めん 油<br>砂糖 でん粉                        | キャベツ 玉葱 人参<br>にんにく 生姜<br>ブロッコリー とうもろこし<br>ピーマン                  | 802          | 35.8       |
| 25 | 火 | たけのこごはん        | 牛乳 | すまし汁<br>もうかの竜田揚げ<br>いちごのムース                   | 牛乳 油揚げ 鶏肉<br>わかめ 豆腐<br>もうか         | ごはん 砂糖 油<br>でん粉                          | 筍 椎茸 人参 葱<br>小松菜 えのき いちご<br>レモン                                 | 804          | 35.9       |
| 26 | 水 | 中華めん           | 牛乳 | しょうゆラーメンのスープ<br>揚げ餃子③<br>中華サラダ（中華ドレッシング）      | 牛乳 豚肉 なんと<br>鶏肉 ハム                 | めん 油 砂糖<br>でん粉 ごま油<br>小麦粉                | キャベツ もやし 葱<br>人参 木耳 メンマ<br>にんにく 生姜 小松菜<br>大豆もやし 玉葱              | 808          | 33.7       |
| 27 | 木 | ごはん            | 牛乳 | チキンカレー<br>あわせるゼリー（はちみつレモン）<br>パリッシュ           | 牛乳 鶏肉<br>かたくちいわし                   | ごはん ジャが芋<br>油 砂糖 小麦粉<br>でん粉              | 玉葱 人参 にんにく<br>生姜 もも パイン<br>みかん レモン                              | 877          | 28.5       |
| 28 | 金 | ツイストパン         | 牛乳 | ポークビーンズ<br>チーズはんぺんフライ<br>花野菜サラダ（イタリアンドレッシング）  | 牛乳 大豆 豚肉<br>はんぺん チーズ<br>たまご        | パン ジャが芋<br>砂糖 油 パン粉<br>でん粉               | いんげん豆 玉葱 人参<br>ピーマン にんにく<br>トマト ブロッコリー<br>カリフラワー とうもろこし         | 838          | 33.1       |

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

## 入学・進級おめでとうございます！



新年度が始まり、色とりどりの花が咲いて、春を感じられるようになってきました。

4月は新しい生活がスタートする月です。新しい環境で過ごす1年を楽しみにしている人が多いと思います。でも環境が変わると疲れが出やすくなってきます。

好き嫌いをしないで給食を残さず食べて、体調を整えましょう。



今年度もおいしく安全な給食を食べてもらえるように、調理場職員一同、一生懸命がんばります。  
そして給食を通して皆さんが更に大きく成長できるよう、協力していきたいと思います。  
今年度もよろしくお願いします！

