



4月分学校給食予定献立表（中学校）

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
13 火	ごはん	ごはん	764 kcal 23.7 g
	春雨スープ	米油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、たけのこ、もやし、白菜、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜	
	鶏肉のスパイス揚げ	鶏肉、にんにく、生姜、自然塩、白胡椒、オールスパイス、カレー粉、しょうゆ、白ワイン、でんぷん、米油	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく、小松菜、キャベツ、ホールコーン	
	韓国ナムルドレッシング	韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、しょうゆ、塩、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	
ミニクレープ	ミニクレープ（乳、大豆、卵(生卵)、砂糖、小麦粉、水あめ、でんぷん、マーガリン、全粉乳、パーム油、コーン油、菜種油、脱脂粉乳、ゼラチン）		
14 水	黒パン	黒パン（小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、でんぷん、脱脂粉乳、塩）	846 kcal 30.2 g
	米粉ポターージュ	米油、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バター（生乳、塩）、パセリ	
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉(大豆)、でんぷん、塩、砂糖）、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、トマトケチャップ、きび砂糖	
	いんげんとウイナーのガーリックソテー	米油、にんにく、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、いんげん、大豆、しょうゆ、自然塩、白胡椒	
15 木	ごはん	ごはん	842 kcal 30.8 g
	豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、みそ、生姜、長ねぎ	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	
	鶏肉と大豆の甘辛煮	米油、生姜、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、大豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
16 金	ごはん	ごはん	736 kcal 27.7 g
	若竹汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、たけのこ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、わかめ、豆腐、しょうゆ、自然塩、小松菜、長ねぎ	
	厚焼き玉子	厚焼き玉子（卵、砂糖、にんじん、ほうれん草、しいたけ、でんぷん、しょうゆ、さけ、大豆油、発酵調味料、塩、酢、昆布調味液、魚介エキス(さば、ねぎ、甘酢しょうが)）	
	炒り鶏	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ヒメジ、きんときだい、でんぷん、菜種油、みりん、砂糖、塩）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん	
19 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	773 kcal 28.3 g
	肉汁うどんの汁	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、しいたけ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、麻の実、けしの実、海苔、ごま、山椒）、長ねぎ	
	もちしのだのそぼろあんかけ	もちしのだ（もち粉、油揚げ、でんぷん、塩）、米油、生姜、豚肉、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん	
	キャベツの香りしそ	キャベツ、きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、自然塩、ごま油、しょうゆ、胡麻	
20 火	ごはん	ごはん	725 kcal 32.5 g
	キャベツと油揚げのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、油揚げ、キャベツ、大根、みそ、長ねぎ	
	豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	もやしの塩昆布和え	もやし、きゅうり、にんじん、塩昆布（しょうゆ、昆布、発酵調味料、砂糖、塩）、ごま油、しょうゆ	
21 水	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）	789 kcal 28.0 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
	オムレツのミートソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、米油、にんにく、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、トマトケチャップ、でんぷん	
	フルーツ&豆乳ゼリー	豆乳ゼリー（砂糖、豆乳）、みかん缶、パイナップル缶、りんご缶	
22 木	ごはん	ごはん	814 kcal 31.4 g
	みそけんちん汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、大根、こんにゃく、じゃがいも、厚揚げ、みそ、自然塩、長ねぎ	
	さばのねぎしょうゆ焼き	さばのねぎしょうゆ漬（さば、ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、いりごま、ごま油、塩）	
	鶏ごぼろごはんの具	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、しいたけ、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、胡麻	
23 金	ごはん	ごはん	980 kcal 30.3 g
	キーマカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、豚こつ、生姜、大豆、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ボークエキス、ブラウンルウ）、カレーウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、マサラマイルド、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト	
	野菜コロッケ	野菜コロッケ（じゃがいも、パン粉(大豆)、小麦粉、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、乾燥マッシュポテト、いんげん、砂糖、でんぷん、植物油、ほたて貝カルシウム、塩）、米油	
	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料(もち米、とうもろこし、じゃがいも、砂糖大根)、魚醤(かたくちいわし)）	
26 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	900 kcal 42.2 g
	みそラーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、豆板醤（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、にら、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油	
	いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん、米油	
	厚揚げと豚ひき肉の豆板醤炒め	米油、生姜、豆板醤（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、厚揚げ、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん、万能ねぎ	
27 火	わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	788 kcal 33.0 g
	新じゃがのそぼろ煮	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、こんにゃく、じゃがいも、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ヒメジ、きんときだい、でんぷん、菜種油、みりん、砂糖、塩）、きび砂糖、みりん、しょうゆ、自然塩、いんげん、でんぷん	
	さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、胡麻、ごま油、しょうゆ	
28 水	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	836 kcal 31.5 g
	カレー焼きそば	米油、豚肉、酒、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、油揚げ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、きび砂糖、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、ジャロット、砂糖、酢、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油、タピオカ）、米油	
	オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
30 金	たけのこごはん	米油、鶏肉、酒、にんじん、たけのこ、しいたけ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米、きぬさや	873 kcal 32.8 g
	かみなり汁	ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、豆腐、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、長ねぎ	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野メンチカツ（パン粉(大豆)、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
	ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	

13 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。	平均栄養量	820 kcal 31.0 g
	※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564）	栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（4月分）口座振替日は **5月31日（月）** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。