

4月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
7	ごはん					ごはん	
	豚肉の生姜炒め	ぶた肉		にら	たまねぎ しょうが	さとう かたくり粉	油
	千草あえ	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ		
8	ごはん					ごはん	
	鮭のあけぼの焼き	鮭	チーズ	にんじん			マヨネーズ（加熱使用）
	レモン醤油あえ	かまぼこ		こまつな	キャベツ もやし	さとう	油
	じゃがいものそぼろ汁	とり肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも かたくり粉	油
9	ごはん					ごはん	
	ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	こまつナサラダ	ツナ		こまつな にんじん	もやし コーン	さとう	油
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご バナナ		
12	ごはん					ごはん	
	白身魚のごまソースかけ	ホキ				かたくり粉 さとう	油 ごま
	即席漬け			にんじん	きゅうり だいこん		
	春キャベツのみそ汁	とうふ 油揚げ あさり みそ			しめじ たまねぎ キャベツ		
13	米粉コッペパン					米粉パン	
	マカロニグラタン	とり肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油 ベシャメルソース
	コーンサラダ			こまつな	キャベツ きゅうり コーン		油
	お豆のミネストローネ	ウインナー 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー	じゃがいも	
14	コシヒカリごはん					ごはん	
	鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが		
	とう菜のごまネーズあえ			とうな にんじん	キャベツ もやし		ノンエッグマヨネーズ ごま
	花麴のすまし汁	かまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	花麴	
	お祝いゼリー					お祝いゼリー	
15	ごはん					ごはん	
	いかの唐揚げ	いか				かたくり粉 こむぎ粉	油
	のりチキサラダ	とり肉	のり	こまつな	はくさい		
	じゃがいものみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		にんじん	もやし ねぎ	じゃがいも	
16	ごはん					ごはん	
	厚揚げのみそ炒め	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ しょうが	さとう かたくり粉	油 ごま油
	わかめとキャベツの風味あえ	かまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま油 ごま
	大根と卵のスープ	たまご		にら	だいこん たまねぎ えのきたけ	かたくり粉	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
19	ソフトめん					ソフトめん	
	ビーンズミートソース	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		油 ハヤシルウ
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		油
	清見オレンジ				清見オレンジ		
20	ごはん					ごはん	
	鯖のごま香味焼き	さば			にんにく しょうが	さとう	ごま
	茎わかめのカレーきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	油
	かぶのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん こまつな	かぶ たまねぎ しめじ		
21	コシヒカリごはん					ごはん	
	レバーとポテトの中華あえ	ぶた肉 ぶたレバー			しょうが ねぎ にんにく	かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ごま油
	切干中華サラダ	ハム		にんじん	切干だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	かき玉スープ	とうふ ベーコン たまご		にんじん チンゲン菜	えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
22	ごはん					ごはん	
	ほっけのみりん焼き	ほっけ				さとう	
	大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油 油
	春野菜のうま煮	ぶた肉 厚揚げ		にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ たけのこ こんにゃく	さとう	
23	ごはん					ごはん	
	ピリ辛揚げ	とり肉			しょうが	かたくり粉 米粉 さとう	油 ごま油
	さっぱりポテトサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	じゃがいも さとう	
	沢煮腕	とうふ かまぼこ		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう えのきたけ	はるさめ	
	いちごタルト					いちごタルト	
26	ごはん					ごはん	
	キャベツメンチ	ぶた肉 おから たまご	牛乳 スキムミルク		キャベツ たまねぎ	パン粉 こむぎ粉	油
	梅かつおあえ	かつお節		にんじん こまつな	もやし きゅうり うめ		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ えのきたけ		
27	ごはん					ごはん	
	マーボー丼	とうふ ぶた肉 みそ		にんにく にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	かたくり粉	油 ごま油
	ちりめん入りナムル		ちりめん		はくさい きゅうり もやし にんにく		ごま油
	日向夏ゼリー					日向夏ゼリー	
28	たけのこごはん	油揚げ		にんじん	たけのこ	ごはん	
	厚焼きたまご	厚焼きたまご					
	野菜のごまあえ	みそ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま
	うすくず汁	とうふ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも かたくり粉	
30	ごはん					ごはん	
	鯖の薬味ソース	鯖			ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま油
	山吹あえ	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし		
	春豚汁	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ こんにゃく		

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。