

4月 詳細な献立表



2025年4月 光晴学校給食センター

今年度から光晴中学校と濁川中学校の給食を提供します。どうぞよろしくお願いいたします。

1年を元気に過ごすために、給食をしっかり食べて健康なからだをつくりましょう。

裏面に食物アレルギー対応について記載しています。大事なお知らせですのでご覧ください。

今月の予定
 4/8(火)光晴中給食開始
 4/9(水)濁川中給食開始



日 (曜)	献立 (◎:直送品)	盛り付け エネルギー量/たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
8日 (火) 光晴中のみ	ごはん	国産オレンジ	米						
	もずくのみそ汁	じゃがいものきんぴら			木綿豆腐	みそ	もずく		ねぎ えのきたけ
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	中双	アーモンド			ちりめんじゃこ		
	じゃがいものきんぴら	ごはん	じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	揚げ油 米油 ラー油	豚肉			にんじん さやいんげん	ごぼう
	国産オレンジ								オレンジ
	牛乳	827kcal/34.8g					牛乳		
9日 (水)	ごはん	国産オレンジ (濁川中のみ)	米						
	若竹汁	ビーンズサラダ			木綿豆腐	みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ
	煮込みハンバーグ	煮込みハンバーグ	三温糖 でん粉 砂糖	牛脂 植物油	鶏肉 豚肉 大豆				たまねぎ しょうが にんにく
	ビーンズサラダ	ごはん	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	大豆			にんじん	きゅうり ホールコーン
	国産オレンジ (濁川中のみ)								オレンジ
	牛乳	868kcal/34.0g					牛乳		
10日 (木)	ごはん	切干し大根のやきそばソース炒め	米						
	新じゃがのみそ汁	ししゃもフライ	じゃがいも		木綿豆腐	みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ
	ししゃもフライ	ごはん	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	揚げ油			ししゃも		魚卵有
	切干し大根のやきそばソース炒め	新じゃがのみそ汁		米油	豚肉		あおのり	にんじん 青ピーマン	切干しだいこん もやし
	牛乳	809kcal/34.7g					牛乳		
11日 (金)	ごはん	コーンサラダ	米						
	ポークカレー	いちごゼリー	じゃがいも 米粉 砂糖 馬鈴薯でん粉	米油 パーム油 菜種油 食用油脂 調整ラード (豚脂・パーム)	豚肉			にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが
	コーンサラダ	ポークカレー		米油					キャベツ きゅうり ホールコーン
	◎いちごゼリー	ごはん	砂糖						いちご
	牛乳	790kcal/23.9g					牛乳		
14日 (月)	ごはん	チーズ	米						
	春キャベツのみそ汁	コーン入りひたし	じゃがいも		生揚げ	みそ			ねぎ キャベツ
	チキンたれかつ	チキンたれかつ	三温糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ タピオカでん粉 馬鈴薯でん粉	揚げ油	鶏肉				
	コーン入りひたし	ごはん						こまつな にんじん	もやし ホールコーン
	チーズ(個)						チーズ		
	牛乳	846kcal/34.6g					牛乳		
15日 (火)	ごはん	のり酢あえ	米						
	五目汁	さばのたつた揚げ	しらたき		生揚げ			にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ
	さばのたつた揚げ	ごはん	馬鈴薯でん粉	揚げ油	マサバ				しょうが
	のり酢あえ	五目汁					のり	こまつな にんじん	もやし
	牛乳	800kcal/28.4g					牛乳		
16日 (水)	たけのこごはん	アーモンドあえ	米 砂糖		油揚げ			にんじん	たけのこ
	豆腐のみそ汁	厚焼きたまご	じゃがいも		木綿豆腐	みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ
	厚焼きたまご	たけのこごはん	砂糖 でん粉	大豆油	卵				
	アーモンドあえ	豆腐のみそ汁	砂糖	アーモンド				こまつな	キャベツ 切干しだいこん
	牛乳	800kcal/28.4g					牛乳		
17日 (木)	ごはん	ごまひたし	米						
	春野菜の煮物	ますの塩麴焼き	じゃがいも 米粉 三温糖 でん粉 こんにゃく	植物油 揚げ油	豚肉 魚肉 豆腐 大豆			にんじん	ごぼう たけのこ ふき
	ますの塩麴焼き	ごはん			カラフトマス				
	ごまひたし	春野菜の煮物		ごま				こまつな にんじん	キャベツ ホールコーン
	牛乳	759kcal/38.3g					牛乳		

日 (曜)	献立 (◎:直送品)	盛り付け表 エネルギー/たんぱく質	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
18日 (金)	パプリカライス		米	米油					
	ほたてのクリームソース		小麦粉	米油 バター(乳)	ほたて あさり 白いんげん豆 ベーコン	スキムミルク 粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	
	ツナとブロッコリーのサラダ				米油 大豆油	きはだまぐろ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ホールコーン
	乾燥小魚		砂糖 水あめ				かたくちいわし		
	牛乳						牛乳		
866kcal/38.8g									
21日 (月)	マーボー丼		米 三温糖 でん粉	米油 ごま油	木綿豆腐 豚肉 大豆 みそ 豆みそ			にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ
	ごま入りもやしナムル		砂糖	ごま ごま油 ラー油				こまつな	もやし ホールコーン
	◎ヨーグルト(個)		砂糖				生乳		
	牛乳						牛乳		
818kcal/36.6g									
22日 (火)	ごはん		米						
	春野菜汁		じゃがいも		生揚げ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	
	鶏肉と大豆のごまがらめ		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま	大豆 鶏肉			しょうが	
	塩もみ							キャベツ きゅうり	
	牛乳						牛乳		
782kcal/33.3g									
23日 (水)	菜めし		米 砂糖		かつお節			青菜(広島菜・京 菜・大根菜)	
	かきたま汁		でん粉		卵 木綿豆腐		こまつな にんじん	ねぎ	
	白身魚フライ		小麦粉 パン粉	揚げ油	たら				
	アーモンドキャベツ			アーモンド				キャベツ きゅうり	
	牛乳						牛乳		
792kcal/32.8g									
24日 (木)	ごはん		米						
	けんちん汁		じゃがいも つきこんにゃく	米油	木綿豆腐		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	
	レバー入りメンチカツ		どうもろこしでん 粉 馬鈴薯でん粉 パン粉 小麦粉	植物性油脂 揚げ油	豚肉 豚レバー 大豆			たまねぎ	
	切り昆布の煮つけ		三温糖	米油	魚肉 大豆	昆布	にんじん	れんこん	
	牛乳						牛乳		
800kcal/29.5g									
25日 (金)	◎中華めん		小麦粉						
	しょうゆラーメンスープ			米油 ごま油	豚肉 魚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ メンマ ねぎ ホールコーン しょうが にんにく	
	ごま入り中華サラダ		はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま			にんじん	もやし きゅうり	
	いちご							いちご	
	牛乳						牛乳		
744kcal/29.0g									
28日 (月)	ごはん		米						
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 三温糖	米油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	鉄火みそ		三温糖	揚げ油 米油	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	
	ごま入り風味漬け			ごま				キャベツ きゅうり しょうが	
	◎飲むヨーグルト(個)		砂糖				無脂肪牛乳 脱脂粉乳 生クリーム		
793kcal/30.2g									
30日 (水)	ごはん		米						
	小松菜のみそ汁		じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	
	カレイの南蛮漬け		三温糖 馬鈴薯でん粉	揚げ油 ごま油	アブラカレイ			しょうが ねぎ	
	ごまネーズあえ		砂糖	ごま 卵抜きマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	牛乳						牛乳		
807kcal/31.9g									

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

【食物アレルギー対応について】

「新潟市立学校園 食物アレルギー対応マニュアル(令和7年1月改定)」に沿った食物アレルギー対応を令和7年4月より運用します。新潟市では、食物アレルギーの危険性の高い食品や発症数が多い食品として「そば、キウイフルーツ、落花生(ピーナッツ)、くるみ、カシューナッツ、生の鶏卵」は、原則として使用を控えています。

光晴学校給食センターでは、「ピスタチオ、いくら(生)、すじこ(生)、たらこ(生)」は使用しません。