



4月 給食献立表



向日市学校給食センター
西ノ岡中学校・寺戸中学校

日 (曜)	献立	エネルギー (kcal)	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質 (g)	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
14 (月)	豚丼	770 30.1	豚肉	米 麦 つきこんにゃく 米油 さとう 片栗粉	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒
	牛乳		牛乳			
	キャベツとコーンのサラダ			米油	キャベツ コーン	卵抜きマヨネーズ 酢 塩 こしょう
	チンゲン菜のスープ		鶏肉		チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しょうが	薄しょうゆ 塩 こしょう
15 (火)	ごはん	803 35.8		米		
	牛乳		牛乳			
	かしわの甘辛煮		鶏肉	片栗粉 米油 さとう	しょうが	酒 しょうゆ
	切干大根とじゃがいもの煮物		豚肉	じゃがいも つきこんにゃく 米油 さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ
	キャベツと玉ねぎのみそ汁		わかめ		キャベツ 玉ねぎ	みそ
16 (水)	ごはん	829 36.5		米		
	牛乳		牛乳			
	さばの照り焼き		さば	さとう 片栗粉	キャベツ 向日市産を 使用予定です。	みりん 酒 しょうゆ
	カラフルおひたし			さとう		しょうゆ
	ぶどう豆		大豆	さとう		しょうゆ
	塩豚汁		豚肉 油揚げ		大根 にんじん ねぎ	塩こうじ 塩
17 (木)	ポークカレー	851 28.5	豚肉	米 麦 米油 じゃがいも 米粉 バター はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ 濃厚ソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン ガラムマサラ コリアンダー
	牛乳		牛乳			
	うま塩きゅうり			ごま油	きゅうり	薄しょうゆ 塩 ガーリックパウダー
	フルーツのヨーグルトあえ (みかん・パイナップル)		ヨーグルト		みかん缶 パイン缶	
18 (金)	たけのこごはん	732 36.4	油揚げ	米	たけのこ・キャベツ 向日市産を 使用予定です。	酒 薄しょうゆ 塩 みりん
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはく揚げ		鶏肉	片栗粉 米油	しょうが	しょうゆ
	キャベツのごまあえ			さとう ごま すりごま	キャベツ にんじん ほうれん草	しょうゆ
	玉ねぎのみそ汁		豆腐 わかめ		ねぎ 玉ねぎ	みそ
21 (月)	ごはん	809 36.7		米		
	牛乳		牛乳			
	かしわのごまから揚げ		鶏肉	片栗粉 米油 さとう ごま すりごま	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ みりん
	五目きんぴら		豚肉	つきこんにゃく ごま油 さとう	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん
	キャベツとにんじんのみそ汁		油揚げ わかめ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	みそ
22 (火)	ごはん	784 33.1		米		
	牛乳		牛乳			
	豚肉と厚揚げのオイスター炒め		豚肉 絹厚揚げ	米油 さとう 片栗粉	キャベツ 向日市産を 使用予定です。	酒 しょうゆ オイスターソース
	切干大根のあえもの		わかめ ツナ	さとう ごま油		薄しょうゆ 酢
23 (水)	卵とアスパラのスープ	825 31.9	鶏卵 鶏肉	片栗粉	アスパラガス にんじん 玉ねぎ	薄しょうゆ 塩
	玄米入りごはん			米 玄米		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		豚ひき肉 豆腐	米油 さとう ごま油 片栗粉	キャベツ 向日市産を 使用予定です。	しょうゆ 酒 みそ テンメンジャン トウバンジャン
	ししゃものから揚げ		ししゃも	片栗粉 米油		
	春雨サラダ		ハム	緑豆春雨 さとう ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢

24 (木)	ごはん	722 35. 4		米		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のみそ焼き		鶏肉	さとう 片栗粉	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん トウバンジャン
	もやしのいそあえ		刻みのり	ごま油 さとう	もやし 小松菜	酢 しょうゆ
	ひじきの炒め煮		ひじき 油揚げ	米油 さとう		しょうゆ
	沢煮わん		豚肉		ごぼう にんじん たけのこ えのきだけ みつ葉	酒 薄しょうゆ 塩
25 (金)	パエリア（万博）	755 30. 3	鶏肉 ベーコン	米 米油	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト缶	ターメリック 白ワイン 塩 こしょう
	牛乳		牛乳			
	あじのから揚げ		あじ	片栗粉 米油		酒 塩 こしょう
	キャベツときゅうりのサラダ		ハム	米油	キャベツ きゅうり	塩 酢 こしょう 卵抜きマヨネーズ
	米粉マカロニのスープ		ポークウインナー	米粉マカロニ 米油	玉ねぎ にんじん	薄しょうゆ 塩 こしょう
28 (月)	わかめごはん（麦入り）	798 32. 5	わかめ	米 麦		
	牛乳		牛乳			
	豚肉のねぎ塩炒め		豚肉	米油 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん にら ねぎ	酒 塩 こしょう レモン果汁
	きゅうりともやしのごまあえ			さとう ごま すりごま	きゅうり もやし	しょうゆ 塩
	じゃがいものみそ汁		油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ	みそ
30 (水)	ごはん	826 32. 8		米		
	牛乳		牛乳			
	チキンカツ		鶏肉	米粉 パン粉 米油		塩 こしょう
	ソース（小袋）					中濃ソース
	ごぼうサラダ		ツナ	さとう	ごぼう にんじん きゅうり	卵抜きマヨネーズ 酢 薄しょうゆ 塩 こしょう
	小松菜のスープ		豚肉		玉ねぎ 小松菜 にんじん	塩 薄しょうゆ

～主な食材と産地（4月分予定）についてお知らせします。（資料提供（公財）京都府学校給食会）～
※食材の入荷状況等の都合により、献立や産地が変更になる場合もありますのでご了承ください。

豚肉
鶏肉
卵

鹿児島 他
国内
京都

じゃがいも
にんじん
玉ねぎ
きゅうり
ほうれん草
にら
冷凍コーン
セロリー
ねぎ
白菜
アスパラガス
みつ葉

鹿児島 他
徳島 他
長崎 他
高知 他
京都 他
高知
北海道
静岡 他
京都 他
和歌山 他
佐賀 他
滋賀 他

土生姜
にんにく
小松菜
チンゲン菜
キャベツ
ごぼう
もやし
切干大根
干しいたけ
大根
えのきだけ
ピーマン

高知
青森
京都 他
静岡 他
愛知 他
宮崎 他
岐阜
宮崎
九州 他
滋賀 他
長野
高知 他

牛乳 京都府南丹市八木

米 京都府産

向日市産野菜
たけのこ・キャベツ

お知らせとお願い

◆給食配膳時は、衛生的な活動のために、給食前後の手洗いを丁寧に行っています。
マスク・エプロン・帽子を着用して給食当番の活動を行いますので、
マスクを忘れずに持参してください。

◆給食当番のエプロン・帽子・袋は、週末に当番生徒が持ち帰ります。
洗濯をして翌週初めに学校に持ってくるようにお願いします。
(ゴムが伸びていたり、ボタンがとれていたら、繕っていただくと、とても助かります。)

白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます

18日（金）に、向日市産のたけのこを使った「たけのこごはん」を提供します！

たけのこは向日市の特産品です。
たけのこと一緒に、油揚げとにんじんを調味料でじっくり煮て、炊いたごはんと混ぜ合わせます。
地元の農家さんが大事に育てられたたけのこを、味わって食べましょう。