



平成30年度

4月分 学校給食予定献立表



新札幌市立高根中学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
10 火	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	782
	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも カレールウ	19.0	22.6
	ふくじんづけ		だいこん なす れんこん しょうが なたまため しそのは	ごま さとう	25	22
かいそうサラダ	わかめ ぶのり あかとさか	きゅうり もやし コーン		2.6	3.0	
11 水	くろさとういりしょくパン			パン くろさとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	773
	ほうれんそうのオムレツ	たまご	ほうれんそう	でんぷん マヨネーズ	28.3	35.4
	やさいのソテー	ウインナー	きゃべつ にんじん	オリーブオイル	26.5	38
チキンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	3.0	3.8	
入学・進級おめでとうこんだて						
12 木	せきはん ごましお	あずき		こめ もちごめ ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	751
	ソースかつ	とりにく		パンこ でんぷん あぶら	21.0	25.2
	やさいのひじきあえ	ひじき	こまつな きゃべつ		25	22
すましじる	とうふ なんと	たまねぎ はねぎ		2.4	2.8	
おめでとうデザート			おめでとうデザート			
13 金	せわりロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641	785
	やきウインナー	ウインナー		さとう	24.8	29.9
	マカロニサラダ		にんじん グリンピース コーン	マカロニ マヨネーズ ドレッシング	40	39
わかめスープ	かまぼこ	にんじん ねぎ		3.5	4.4	
いちごヨーグルト	ヨーグルト					
16 月	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				862
	あじのフリッター	あじ		こむぎこ あぶら	31.2	33
	さんしょくツナそぼろ	ツナ たまご	にんじん えだまめ しょうが	さとう	25	2.5
とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ				
17 火	ソフトめん			ソフトめん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			685	847
	ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが	こむぎこ さとう あぶら	24.6	29.8
	やさいコロッケ		にんじん コーン グリンピース たまねぎ	じゃがいも マーガリン パンこ こむぎこ あぶら	28	26
だいこんサラダ		だいこん きゅうり にんじん	ドレッシング	3.2	3.9	
18 水	パン いちごジャム			パン いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	753
	てりやきチキン	とりにく		さとう	27.7	33.5
	コーンサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	ドレッシング	33	32
カレーポトフ	うすらたまご	たまねぎ にんじん	じゃがいも カレールウ あぶら	2.8	3.5	
ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)						
19 木	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	794
	はるまき	ぶたにく ひじき	きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが	こむぎこ あぶら	21.5	26
	チンジャオロース	ぶたにく	あおピーマン たまねぎ あかピーマン たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら	30	26
ちゅうかふうコーンスープ	たまご	コーン たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	2.0	2.6	
20 金	りんごチップパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667	852
	ポークメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら	24.4	30.6
	イタリアンサラダ		きゃべつ きゅうり あかピーマン	ドレッシング	38	36
コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	2.4	3.1	

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
23 月	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのゆうあんづけ	さば		さとう	625 23.0	798 27.6
	ひじきのいために	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん しらたき	さとう あぶら	33 2.0	30 2.3
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ 	たまねぎ	じゃがいも		
24 火	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ <small>小 2c 中 2c</small>	とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ	さとう あぶら でんぷん	684 26.9	887 33.0
	やさしいしょうまい	さかなすりみ たまご	えだまめ にんじん しいたけ しょうが	ごむぎこ	28 1.6	26 1.8
	フルーツのミルクゼリーあえ		パイン もも 	ゼリー		
25 水	パン チョコクリーム			パン チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	620 24.7	778 30.3
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	34 2.9	33 3.7
	ベーコンとポテトのスープ	ベーコン 	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも		
26 木	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく たまご なたこ こおりとうふ	たまねぎ にんじん グリンピース	さとう あぶら	601 25.3	768 30.3
	おひたし		もやし こまつな にんじん 		25 2.4	22 2.8
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら		
27 金	マーガリンいりねじりパン			パン マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのレモンソースかけ	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん さとう あぶら	643 22.5	752 27.1
	ミネストローネ	しろいんげんまめ ハム	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト	マカロニ	39 2.5	36 3.4
	きゃべつのサラダ		きゅうり きゃべつ にんじん	ドレッシング		
金	あおりんごゼリー			ゼリー		

基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	640	24	25~30	2.5
	820	30	25~30	3.0

こんにちは！
高根学校給食センターです！

高根学校給食センターは、高根小学校、上小林分校、高根中学校の計3校を担当しています。今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。



※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。
※上記の食品以外にも使用場合があります。
アレルギー食材の確認など 詳細につきましては高根学校給食センターにお問い合わせください。
※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。
※ごはんは、すべてごてんばこしヒカリ100%です。



《4月の給食のない予定日》
☆高根小・・・16日

