



4月献立表



R7年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
8 (火)	麦ご飯			米 麦	761 25.4
	豆腐のスープ	とうふ 鶏肉	にんじん はくさい だいこん	ごま油	
	みそバター炒め	豚肉	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ	砂糖 サラダ油 バター	
9 (水)	入学式				
10 (木)	麦ご飯			米 麦	755 22.8
	ポークハヤシ	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	バター	
	フレンチサラダ	ささみ	キャベツ にんじん だいこん プロッコリー コーン	砂糖 サラダ油	
	お祝いゼリー			いちごゼリー	
11 (金)	麦ご飯			米 麦	777 25.0
	五目みそ汁	とうふ	にんじん たまねぎ だいこん 深ねぎ		
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	砂糖 サラダ油	
14 (月)	麦ご飯			米 麦	722 23.2
	オニオングループ	鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ バセリ	春雨	
	豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め	豚肉	こんにゃく ぶなしめじ にんじん たまねぎ にんにくの芽	砂糖 サラダ油	
15 (火)	麦ご飯			米 麦	764 32.5
	マーボー豆腐	とうふ 豚肉	たけのこ たまねぎ 深ねぎ にんじん	砂糖 ごま油	
	新玉ねぎのサラダ	ささみ	たまねぎ キャベツ コーン プロッコリー	じゃがいも ごま油 マヨネーズ(卵なし)	
16 (水)	コッペパン			コッペパン	713 33.9
	野菜スープ	鶏肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ	サラダ油	
	チリコンカン	豚肉 大豆 レッドキドニー	にんじん たまねぎ 青豆	じゃがいも 砂糖 サラダ油	
17 (木)	麦ご飯			米 麦	761 27.2
	カレーライス	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ 青豆	じゃがいも サラダ油	
	春雨サラダ	ささみ	にんじん キャベツ もやし	春雨 ごま油 砂糖 ごま	
18 (金)	麦ご飯			米 麦	707 24.1
	田舎汁	鶏肉 豆腐	だいこん にんじん たまねぎ 深ねぎ		
	きんぴらごぼう	鶏肉	にんじん ごぼう 青豆 こんにゃく	砂糖 ごま ごま油	

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
21 (月)	麦ご飯			米 麦	759 26.4
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ひじき	にんじん こんにゃく	砂糖 サラダ油 じゃがいも	
	コーンサラダ	ささみ	にんじん だいこん キャベツ プロッコリー コーン	マヨネーズ(卵なし)	
22 (火)	麦ご飯			米 麦	704 22.8
	大根のみそ汁	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん		
	メンチカツ ボイルキャベツ	メンチカツ	キャベツ だいこん コーン	砂糖	
23 (水)	食パン			食パン	790 32.9
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ はくさい	マカロニ バター	
	野菜とコーンのサラダ	ツナ	プロッコリー コーン にんじん キャベツ	たまねぎドレッシング	
24 (木)	麦ご飯			米 麦	714 28.7
	親子丼	卵 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ 青豆	サラダ油 砂糖	
	ごま風味和え	ささみ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	ごまドレッシング(卵なし)	
25 (金)	麦ご飯			米 麦	797 27.1
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ 青豆	じゃがいも 砂糖 サラダ油	
	プロッコリーサラダ	ツナ	キャベツ だいこん プロッコリー	マヨネーズ(卵なし)	
28 (月)	わかめごはん	わかめ		米 麦	718 25.5
	かしわうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん ぶなしめじ 深ねぎ	うどん 砂糖	
	野菜のマヨネーズ和え	ささみ	にんじん きゅうり キャベツ 青豆	マヨネーズ(卵なし)	
29 (火)	昭和の日				
30 (水)	コッペパン			コッペパン	702 29.8
	みそチャウダー	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ バセリ	バター じゃがいも	
	青じそサラダ	ツナ	にんじん キャベツ だいこん コーン	青じそドレッシング	

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！

※ 今月のマヨネーズは、卵不使用のノンエッグマヨネーズです。