

4月献立表

R5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)	
10 (月)	コッパン 春キャベツスープ チリコンカン	ベーコン 厚あげ 豚肉 大豆 レッドキドニー	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく にんじん たまねぎ 青豆 にんにく	コッパン じゃがいも 三温糖	767 398
11 (火)	入 学 式				
12 (水)	カレーライス 日向夏ドレッシング和え 入学祝いデザート	牛肉 チーズ ハム	にんじん たまねぎ 青豆 にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 日向夏ドレッシング フレンズクレープ	873 268
13 (木)	麦ご飯 にらのみそ汁 鶏のからあげ② キャベツのゆかり和え	厚あげ 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり 梅	米 麦 三温糖	824 335
14 (金)	親子丼 ごぼうのごま風味和え	鶏肉 かまぼこ 卵 ハム	にんじん たまねぎ たけのこ みつば えのきたけ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 三温糖 ごまドレッシング マヨネーズ ごま	698 295
17 (月)	米粉パン コーンチャウダー 新玉ねぎのサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ ハム	にんじん たまねぎ コーン パセリ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	米粉パン じゃがいも バター じゃがいも マヨネーズ ごま油	734 286
18 (火)	麦ご飯 鶏肉のうま煮 ハムと野菜のサラダ	厚あげ 鶏肉 ハム	にんじん ぶなしめじ 青豆 こんにゃく にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	693 295
19 (水)	麦ご飯 きのこ汁 魚のもみじ焼き ポイルキャベツ	きざみあげ 豆腐 さわら	えのきたけ ぶなしめじ にんじん 深ねぎ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン	米 麦 さといも マヨネーズ 三温糖	681 295

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)	
20 (木)	麦ご飯 かねんしゅい 卵サラダ しそ味ひじき	鶏肉 厚あげ ゆで卵 ひじき	にんじん だいこん たまねぎ 深ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	米 麦 さといも いもちろ マヨネーズ	723 25.6
21 (金)	わかめご飯 五目うどん 野菜のマヨネーズ和え	わかめ 鶏肉 かまぼこ ささみ	にんじん ぶなしめじ 深ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 うどん 三温糖 マヨネーズ	841 37.4
24 (月)	コッパン ミネストローネ チーズサラダ	ベーコン ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ 青豆 トマト にんにく にんじん きゅうり コーン ブロッコリー	コッパン じゃがいも マカロニ 三温糖 マヨネーズ	721 33.9
25 (火)	麦ご飯 ごぼうスープ ハンバーグきのこソース 茎わかめの酢の物	ベーコン ハンバーグ 茎わかめ ハム	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ レタス しょうが エリンギ えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	米 麦 三温糖 三温糖 ごま	807 30.8
26 (水)	麦ご飯 若竹汁 春野菜のみそバター炒め	豆腐 わかめ 豚肉	たけのこ にんじん えのきたけ 深ねぎ にんにく にんじん れんこん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 三温糖 バター	723 25.6
27 (木)	麦ご飯 タイビーエン ぎょうざ② もやしナムル	豚肉 うすら卵 ぎょうざ	にんじん たまねぎ はくさい 深ねぎ きゅうり もやし にんじん	米 麦 春雨 ごま油 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	769 25.9
28 (金)	大根菜ご飯 じゃがいものそばろ煮 糸かまぼこの和え物	豚ひき肉 厚あげ 糸かまぼこ わかめ	しょうが にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり	米 麦 三温糖 じゃがいも 三温糖	763 26.9

※ 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！