



4月献立表



R6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 (月)	始業式				
9 (火)	麦ご飯			米 麦	703 26.9
	わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん 玉ねぎ	いりごま ごま油	
	チンジャオロース	牛肉	ピーマン たけのこ 玉ねぎ	三温糖 でんぷん	
10 (水)	麦ご飯			米 麦	709 31.5
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	玉ねぎ しめじ にんじん	サラダ油 三温糖	
11 (木)	入学式 				
12 (金)	麦ご飯			米 麦	759 25.4
	カレー	豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ 青豆	じゃがいも サラダ油	
	海藻サラダ	わかめ ちくわ	コーン にんじん だいこん キャベツ	青じそドレッシング	
15 (月)	米粉パン			米粉パン	780 34.6
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	マカロニ バター	
	野菜とコーンのサラダ	ハム	コーン ブロッコリー にんじん キャベツ	たまねぎドレッシング	
16 (火)	麦ご飯			米 麦	832 33.5
	大根のみそ汁  お祝い献立 	厚揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ	里芋	
	鶏肉のから揚げ キャベツの昆布和え	鶏肉 塩昆布	キャベツ にんじん	揚げ油 でんぷん	
	お祝いデザート			いちごクレープ	
17 (水)	わかめご飯	わかめ		米 麦	699 28.6
	かしわうどん	鶏肉 うどん かまぼこ きざみ揚げ	にんじん えのきたけ ねぎ	三温糖	
	花野菜とツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ	フレンチドレッシング	
18 (木)	麦ご飯			米 麦	675 26.8
	中華丼の具	豚肉 ちくわ	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ ヤングコーン	三温糖 でんぷん ラード	
	もやしのナムル	ハム	きゅうり にんじん もやし	ごま ごま油 三温糖	

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）	
19 (金)	麦ご飯			米 麦	784 31.5
	麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ 青豆	三温糖 ごま油 でんぷん	
	新玉ねぎとハムのサラダ	ハム	玉ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー	じゃがいも ごま油 マヨネーズ	
22 (月)	コッペパン			コッペパン	727 34.6
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ 青豆 トマト缶	マカロニ バター 三温糖	
	チーズサラダ	ハム チーズ	にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ	
23 (火)	麦ご飯			米 麦	629 23.4
	かねんしゅい 郷土料理	鶏肉 厚あげ	にんじん だいこん ねぎ	里芋 いももち	
	さばの塩焼き 添え野菜	さば	ブロッコリー にんじん カリフラワー コーン	三温糖	
24 (水)	麦ご飯			米 麦	770 28.0
	親子丼の具	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん 玉ねぎ たけのこ みつば	三温糖 サラダ油 でんぷん	
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	ごまドレッシング	
25 (木)	麦ご飯			米 麦	841 29.1
	五目みそ汁	厚揚げ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう	じゃがいも	
	彩り野菜のミンチカツ にんじんサラダ	ミンチカツ ハム	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	揚げ油 にんじんドレッシング	
26 (金)	大根葉ご飯		大根葉	米 麦	846 26.9
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 厚あげ	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	三温糖 サラダ油 じゃがいも	
	かにかまサラダ	かにかま	キャベツ きゅうり ブロッコリー	マヨネーズ	
29 (月)	※カニではありません！ 昭和の日				
30 (火)	麦ご飯			米 麦	771 33.7
	かきたま汁	鶏肉 卵	にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん	
	豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ	三温糖 サラダ油	

※ 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！