








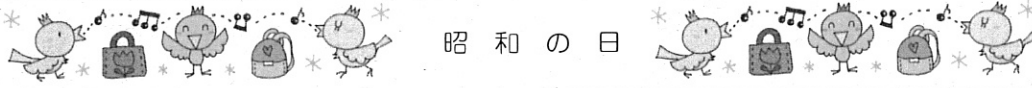



4月献立表

R3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)	家庭でとって もらいたい 食材
		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)		
7 (水)	麦ご飯 わかめスープ 鶏肉の揚げ煮	ベーコン わかめ 豆腐 鶏もも肉	ぶなしめじ にんじん たまねぎ れんこん にんじん たまねぎ	米 麦 ごま ごま油 三温糖	816 28.3	小魚類 
8 (木)	*  入学式  *					
9 (金)	カレーライス 日向夏ドレッシングサラダ お祝いゼリー	牛肉 チーズ ハム	にんじん たまねぎ 青豆 にんじん キャベツ コーン きゅうり	米 麦 ジャがいも 油 日向夏ドレッシング いちごゼリー	741 19.9	魚介類 
12 (月)	米粉パン 春キャベツのスープ チリコンカン	ベーコン 厚揚げ 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 にんじん たまねぎ 青豆	米粉パン 三温糖 ジャがいも 油	783 37.1	緑黄色野菜 
13 (火)	親子丼 ごぼうのごま風味和え	卵 鶏肉 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 ごま ごまドレッシング マヨネーズ	797 28.8	いも類 
14 (水)	麦ご飯 豚汁 サバ生姜煮 即席漬け	豚肉 厚揚げ サバ生姜煮 こんぶ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	米 麦 さといも 三温糖 三温糖	809 33.2	きのこ類 
15 (木)	麦ご飯 鶏肉のうま煮 ハムと野菜のサラダ	厚揚げ 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	793 26.1	魚介類 
16 (金)	麦ご飯 具だくさんみそ汁 豚肉のしょうが炒め	厚揚げ わかめ 豚肉	にら たまねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	米 麦 じゃがいも 三温糖	734 33.3	果実品 
19 (月)	黒糖パン コーンチャウダー 新たまねぎのサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ ハム	にんじん たまねぎ パセリ コーン たまねぎ キャベツ ブロッコリー	黒糖パン じゃがいも バター じゃがいも ごま油 マヨネーズ	836 30.7	大豆・大豆製品 

※ () で示している加工食品の原料は、アレルギー表示の義務7品目と推奨21品目に該当するものを記載しています。(センター対応食品のみ)
※ 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!

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)	家庭でとって もらいたい 食材
		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 (火)	麦ご飯 にらのみそ汁 鶏肉のから揚げ キャベツのゆかり和え	厚揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん にら キャベツ きゅうり 梅干し	米 麦 油 三温糖	824 33.5	乳製品類 
21 (水)	わかめご飯 きつねうどん 野菜のマヨネーズ和え	わかめ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉	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	826 36.3	根菜類 
22 (木)	麦ご飯 ごぼうスープ 魚のピザ焼き ポイルキャベツ	ベーコン さわら チーズ	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ レタス たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 三温糖	759 35.2	緑黄色野菜 
23 (金)	大根菜ご飯 じゃがいものそぼろ煮 花野菜とツナのサラダ	豚肉 厚揚げ ツナ	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ	米 麦 じゃがいも 三温糖 フレンチドレッシング	780 28.8	大豆・大豆製品 
26 (月)	コッペパン 鶏肉のトマト煮 フルーツ白玉	鶏肉 大豆	トマト缶 たまねぎ しめじ にんじん 青豆 パイナップル りんご 黄桃 みかん	米 麦 じゃがいも 三温糖 白玉もち 上白糖	765 33.8	根菜類 
27 (火)	白ごはん 若竹汁 みそバター炒め 豆乳プリンタルト	豆腐 わかめ 豚肉	たけのこ にんじん えのきたけ 深ねぎ にんじん れんこん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	米 バター 豆乳プリンタルト	761 29.8	緑黄色野菜 
28 (水)	麦ご飯 すき焼き 和風サラダ	牛肉 豆腐 卵 わかめ	はくさい にんじん しめじ しらたき 深ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	米 麦 三温糖 和風ドレッシング	742 27.9	いも類 
29 (木)	*  昭和の日  *					
30 (金)	麦ご飯 里いもと玉ねぎのみそ汁 ハンバーグきのこソース 茸わかめサラダ	豆腐 ハンバーグ 茸わかめ ハム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 深ねぎ 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 さといも 三温糖 三温糖 ごま	822 30.8	魚介類 