



4月給食献立表



日曜日	こ ん だ て		黄 の 食 品	赤 の 食 品	緑 の 食 品	調 味 料	エネルギー(kcal)
			おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもに体の調子を整える		たんぱく質(g)塩分
8木	コッペパン 牛乳	コーンシチュー (グリーンサラダ)	小麦粉 バター 油 じゃがいも (油)	とり肉 牛乳 チーズ (ツナ)	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ (ブロッコリー キャベツ きゅうり)	ガラスープ 塩こしょう (塩こしょう 酢 しょうゆ)	777 32.2 3.5
9金	麦ごはん 牛乳	さけのチーズフライ レモンあえ (若竹汁)	油【パン粉・小麦粉】	サーモン磯の香フライ 【チーズ 青のり】 (わかめ かまぼこ 豆腐)	キャベツ にんじん (にんじん たけのこ みつば) (しいたけ)	レモン汁 塩 しょうゆ (みりん 塩) (削り節 昆布 しょうゆ)	756 28.9 2.7
12月	麦ごはん 牛乳	じゃがいもとベーコンの煮物 (和風サラダ)	じゃがいも 油 砂糖 (ごま 砂糖)	ベーコン 豚肉 厚揚げ (わかめ ちりめん)	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 青豆 (キャベツ きゅうり にんじん)	酒 しょうゆ みりん (酢 しょうゆ)	795 28.6 2.3
13火	ハヤシライス デザート 牛乳	(日向夏ドレッシングサラダ)	小麦粉 バター 油 デザート	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク (オーシャンキング)	にんにく 玉ねぎ しめじ グリンピース にんじん (にんじん) (キャベツ ブロッコリー きゅうり)	ガラスープ デミグラス トマトピューレ 塩こしょう ハヤシライス ケチャップ (日向夏ドレッシング こしょう)	916 29.5 2.6
14水	麦ごはん 牛乳	揚げ魚のたこ焼きソース ごまあえ (かきたま汁)	米粉 油 砂糖 ごま 砂糖 (でんぶん)	しいら 青のり かつお節 (卵 豆腐 かまぼこ わかめ)	ほうれん草 もやし にんじん (えのき 玉ねぎ にんじん 小松菜)	ウスターソース ケチャップ しょうゆ (みりん 塩) (しょうゆ 酒 削り節 昆布)	802 35.9 2.5
15木	紅芋パン 牛乳	炒めビーフン (フルーツヨーグルト)	ビーフン 油 (イチゴゼリー)	豚肉 いか えび (ヨーグルト)	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しいたけ (パイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ)	塩 こしょう しょうゆ 酒 ウスターソース	867 33.4 3.1
16金	麦ごはん 牛乳	厚揚げの中華煮 (りっちゃんのサラダ)	砂糖 でんぶん ごま油 (砂糖 油)	厚揚げ 豚肉 うずらの卵 ちくわ (ハム かつお節 昆布)	小松菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが にら (トマト) (キャベツ きゅうり にんじん コーン)	酒 しょうゆ ガラスープ 塩こしょう オイスターソース (酢 しょうゆ 塩こしょう)	808 34.4 2.3
19月	麦ごはん 牛乳	【ほいこーろー 回鍋肉】 ワンタンスープ	【でんぶん 油 砂糖】 ごま ごま油 (小麦粉)	【豚肉 厚揚げ】 ワンタン(豚肉) 鶏肉	【キャベツ にんじん たけのこ にんにく】 【玉ねぎ ピーマン しょうが】 しいたけ 白菜 たまねぎ チンゲン菜 にんじん	【しょうゆ 酒 みりん】 【オイスターソース 豆板醤】 ガラスープ しょうゆ 塩こしょう	775 30.3 2.5
20火	そばろごはん 牛乳	(はちはい汁) 【ごまドレッシングサラダ】	砂糖 油 (里いも) 【ごま 砂糖 ごま油】	鶏ひき肉 卵 (豆腐) 【オーシャンキング】	しょうが グリンピース (にんじん ごぼう しいたけ 大根 ねぎ) 【ほうれん草 キャベツ きゅうり】	酒 しょうゆ 塩 (煮干し 酒 しょうゆ) 【酢 しょうゆ】	738 30.9 2.6
21水	麦ごはん 牛乳	あじのごまフライ ブロッコリー (かぼちゃのみそ汁)	でんぶん 油 砂糖	あじのごまフライ (わかめ) (油揚げ みそ 豆腐)	ブロッコリー (かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ)	酢 しょうゆ (煮干し)	834 34.1 3.2
22木	振替休業日						
23金	中華丼 牛乳	(春雨スープ)・パナナ	でんぶん 油 (春雨)	豚肉 うずらの卵 ちくわ (ベーコン)	玉ねぎ にんじん 白菜 竹のこ しいたけ ヤングコーン チンゲン菜 パナナ (ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん)	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 オイスターソース みりん (酒) (ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ)	812 28.7 3.1
24土	麦ごはん 牛乳	とりにくと里芋のみそに (小松菜のサラダ)	里いも 黒砂糖 油 (油 砂糖)	鶏肉 厚揚げ みそ (ツナ)	しょうが こんにゃく にんじん 玉ねぎ インゲン たけのこ (小松菜 キャベツ きゅうり にんじん)	酒 しょうゆ みりん (塩こしょう) (酢 しょうゆ)	789 29.0 2.1
26月	たけのこごはん 牛乳	(カニたまスープ) 【洋風白和え】	油 砂糖 (マロニー でん粉) 【マヨネーズ ごま】	鶏肉 油揚げ (卵 オーシャンキング) 【豆腐 ハム みそ】	青豆 たけのこ (玉ねぎ) (えのきたけ にんじん チンゲン菜) 【ほうれん草 きゅうり】	酒 しょうゆ 塩 (ガラスープ 塩 酒 しょうゆ) (こしょう)	824 31.4 3.2
27火	麦ごはん 牛乳	さばのしょうが煮 おかかあえ (豚汁)	【砂糖】 砂糖 (さといも)	さばしょうが煮(さば) かつお節 (豚肉 豆腐 みそ)	【しょうが】 にんじん 小松菜 もやし (ねぎ) (ごぼう こんにゃく にんじん だいこん)	【しょうゆ・みりん】 しょうゆ (煮干し 酒)	773 31.9 2.8
28水	麦ごはん 牛乳	チンジャオロース (卵スープ)	ごま油 砂糖 でんぶん (でん粉)	牛肉 豚肉 赤みそ (卵 豆腐 かまぼこ)	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが (にんじん もやし えのきたけ 小松菜)	酒 豆板醤 塩こしょう しょうゆ オイスターソース (ガラスープ 塩こしょう しょうゆ)	773 30.4 3.2
30金	麦ごはん 牛乳	(肉じゃが) 【茎わかめの酢のもの】	(油 砂糖 じゃがいも) 【砂糖 ごま】	(牛肉 豚肉 厚揚げ) 【茎わかめ ちりめん】	(たまねぎ にんじん こんにゃく) (いんげん) 【もやし にんじん キャベツ きゅうり】	(しょうゆ みりん 酒) 【酢 しょうゆ】	782 28.0 2.0

献立表中の() [] 【 】は、その献立に使われている材料を示しています。ご家庭でもご活用ください。

栄養価基準値：エネルギー 830kcal たんぱく質13~20% 脂質20%~30% カルシウム450mg 鉄分4.0mg ビタミンA 300μgRE ビタミンC30mg 食物繊維6.5g 塩分2.5g
平均栄養価：エネルギー807kcal たんぱく質16% 脂質25% カルシウム386mg 鉄分3.2mg ビタミンA319μgRE ビタミンC34mg 食物繊維6.4g 塩分2.9g