



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 |