

4月学校給食予定こんだて表

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品 ち・にく・ほねになる	黄のなかまの食品 ねつやちからになる	みどりのなかまの食品 体のちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等			
							616 Kcal	22 g	21 g	
7	月			入学式						
8	火	麦入りバター ライス (減量)	チキンライス クリームシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン スキムミルク	麦入りバターライス 生クリーム バター じゃがいも	こめこ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン			
9	水	白ごはん (減量)	春巻き ナムル みそラーメン	牛乳 ぶた肉 みそ 赤だしみそ	白飯 あぶら ラーメン はるまき	ごま さとう ごま油	にんじん こまつな もやし キャベツ	コーン たまねぎ にんにく	ねぎ 21 g 27 g	
10	木	白ごはん	ししゃもの空揚げ 江戸っ子煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも みそ わかめ 高野豆腐	大豆 こんぶ ぶた肉 牛肉	白飯 こめこ じゃがいも さとう	あぶら	たけのこ にんじん こんにゃく たまねぎ	だいこん 24 g 22 g	
11	金	白ごはん	ハニーマスター ドチキン ブロッコリー サラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	かたくり粉 じゃがいも はちみつ	あぶら さとう こめこ	ブロッコリー セロリ キャベツ コーン	たまねぎ セロリ パセリ	694 Kcal 21 g 27 g 1年生開始	
14	月	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆乳汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	とり肉 あつあげ みそ 豆乳	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	たまねぎ なめこ こまつな 617 Kcal 26 g 22 g	
15	火	わかめごはん	ペンネのミートグラタン もち麦のスープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート チーズ	とり肉 ベーコン	わかめむぎごはん 生クリーム こめこ じゃがいも	もち麦 ベンネ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	パセリ セロリ 27 g 21 g	
16	水	白ごはん	さばのみそに 切干だいこんとひじきのごまマヨ和え 沢煮わん	牛乳 さば みそ 赤だしみそ	ひじき ぶた肉	白飯 さとう 卵なしマヨネーズ ごま		しょうが えのきたけ きりほし大根 にんじん	きゅうり コーン ごぼう ねぎ	650 Kcal 25 g 26 g
17	木	麦ごはん	マーボー丼 水餃子	牛乳 きぬごしとうふ 大豆ミート 赤だしみそ	ぎょうざ ぶた肉	むぎ飯 かたくり粉 さとう ごま油	ごま ラー油 あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	干しいたけ チングンサイ もやし	641 Kcal 24 g 20 g
18	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ		むぎ飯 じゃがいも カレールウ こむぎこ	バター ゼリー さとう あぶら	にんにく じょうが たまねぎ にんじん	もも缶 パイン缶 トマト	750 Kcal 21 g 21 g
21	月	さくらごはん	五目チャーハン 春雨キムチスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト ベーコン	たまご あさり	さくら飯 はるさめ ごま油 さとう	あぶら	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ	キムチ はくさい ねぎ たけのこ	625 Kcal 22 g 21 g
22	火	白ごはん	いわしのフライ 青菜のチーズおかか和え さつま汁	牛乳 いわし かつおぶし チーズ	とり肉 みそ	白飯 てんぷら粉 パン粉 さつまいも	さとう あぶら	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	ごぼう ねぎ	628 Kcal 24 g 19 g
23	水	ターメリックライス	ハンバーグ クリームドポテト しろくまのやさいたっぷりスープ	牛乳 スキムミルク ベーコン ハンバーグ		ターメリックライス バター オリーブ油 さとう じゃがいも クルトン	セロリ コーン たまねぎ にんじん キャベツ	ブロッコリー トマト	624 Kcal 21 g 20 g おはなし給食	
24	木	白ごはん	大豆のしらすの揚げ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉		白飯 こめこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	オレンジ	651 Kcal 23 g 22 g
25	金	すしごはん	牛肉と筍のばらずし 厚揚げのみそ汁	牛乳 牛肉 たまご あつあげ	わかめ みそ	すし飯 さとう あぶら ごま		しょうが にんじん たけのこ えだまめ	たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ	600 Kcal 23 g 21 g
28	月	フォカッチャ	ミラノ風カツレツ 春キャベツのペペロンチーノ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉 ベーコン		フォカッチャ てんぷら粉 じゃがいも 白いんげん豆 スパゲッティ	あぶら オリーブ油 パン粉	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ にんじん	トマト	650 Kcal 32 g 27 g 世界ジオパーク給食 『イタリア』
29	火					昭和の日				Kcal g g
30	水	白ごはん	フライドチキン はちみつレモンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 スキムミルク ベーコン	あさり	白飯 かたくり粉 じゃがいも バター オリーブ油 生クリーム	はちみつ こめこ あぶら きゅうり コーン	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん	レモン たまねぎ にんじん	697 Kcal 26 g 27 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 4月 平均2.3g