

4 月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	行事食等
6	木			しぎょうしき・にゅうがくしき							
7	金	ごはん		ぶたにくのしょうがいため もちいりすましじる	牛乳、ぶたにく、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、もち	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ほうれんそう	585	23.8	16.4	
10	月	むぎめし		ぎゅうどん みそけんちんじる	牛乳、ぎゅうにく、かまぼこ、もめんどろふ、うすあげ、みそ	むぎごはん、さとう、かたくりこ、さといも、ごまあぶらうどん	たまねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、ねぎ	609	25.3	20.1	
11	火	ゆかりごはん		だいすどごさかなのごまからめ いなりうどん オレンジ	牛乳、だいす、かえりほし、うすあげ	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、みずあめ、うどん	しそ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、オレンジ	580	21.9	15.5	
12	水	ミルクロール		ハンバーグたまねぎソース さつまいもサラダ あさりのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、あさり	ミルクロール、あぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも、オリーブ油、こめこ	にんにく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、エリンギ、キャベツ	637	27.4	23.0	
13	木	ごはん		とりにくのたつたあげ カラフルソテー みそじる おいおいデザート	牛乳、とりにく、ベーコン、もめんどろふ、みそ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、いちごゼリー	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、だいこん、えのき、こまつな、ねぎ	624	22.6	23.0	
14	金	ごはん		さばのねぎみそやき ひじきのいために にくじゃが	牛乳、さば、みそ、ひじき、さつまあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも	ねぎ、ほししいたけ、にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	639	28.6	21.7	
17	月	ごはん		やきギョーザ もやしいたけ マーボードウフ	牛乳、ギョーザ、ぶたにく、もめんどろふ	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	もやし、にら、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	613	25.7	21.1	
18	火	ごはん		ホキフライ コーンポテト さわにわん しそひじき やきそば	牛乳、さかなフライ、ぶたにく、ひじき	ごはん、あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、コーン、パセリ、ごぼう、しいたけ、にんじん、たけのこ、だいこん	589	22.2	17.3	
19	水	ミルクロール		コンソメジュリアン チーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、チーズ	ミルクロール、ちゅうかめん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、だいこん、たまねぎ、えのき、パセリ	620	26.4	23.2	
20	木	ごはん		きびなごのフライ きりほしのカミカミあえ とりすき	牛乳、きびなごフライ、こんぶ、とりにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	きりほしだいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ	592	24.8	17.0	
21	金	たけのこむぎごはん		れんこんとツナのサラダ かぶのみそじる	牛乳、とりひじきにく、うすあげ、ツナ、さつまあげ、みそ	むぎごはん、さとう、ごま	たけのこ、えだまめ、れんこん、きゅうり、にんじん、かぶ、たまねぎ、えのき、ねぎ	593	25.6	20.2	
24	月	ごはん		だしまきたまご ごますあえ えどっこに	牛乳、たまご、ハム、ぎゅうにく、だいす、こうやどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ	612	27.5	21.8	
25	火	ごはん		ホイコーロー とりだんごとはるさめのスープ	牛乳、ぶたにく、にくだんご	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、ほししいたけ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しめじ、チンゲンサイ、ねぎ	584	24.6	19.5	
26	水	はいがパンズ		しろみざかなのこうそうパンこやき ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳、さごしさわら、とりにく、ベーコン	はいがパン、パンこ、オリーブ油、ごま、じゃがいも	にんにく、パセリ、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	596	28.2	23.9	
27	木	ごはん		とりのてりやき きんぴらごぼう めった汁	牛乳、とりにく、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、みずあめ、かたくりこ、あぶら、ごま、ごまあぶら、さつまいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	600	24.0	18.7	
28	金	むぎめし		ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、もも、バナナ	672	20.2	17.9	