

4月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちようしをどこのえる				ねつ・ちからになる		脂質	行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	月	麦ご飯	牛乳	ポークカレー				豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	みかん缶	米	油	725	Kcal	
				フルーツヨーグルト					チーズ	しょうが	もも缶	麦	バター	21	g		
									ヨーグルト	たまねぎ	バナナ	じゃがいも	カレールー	22	g		
										パイン缶		こむぎ粉					
9	火	わかめごはん	牛乳	鶏肉のたつた揚げ				鶏肉	牛乳	黄ピーマン	しょうが	えのきたけ	米	油	623	Kcal	
				カラフルサラダ				ロースハム	わかめ	にんじん	キャベツ	キャベツ	麦	オリーブ油	28	g	
				すまし汁				絹ごし豆腐		ほうれんそう	きゅうり	たまねぎ	かたくり粉		23	g	
								ふかし			たまねぎ		さとう				
10	水	白ごはん	牛乳	さけのマヨネーズ焼き				さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごぼう	米	マヨネーズ	646	Kcal	
				ひじきの炒り煮				みそ	ひじき	さやいんげん	ごぼう	ねぎ	さとう	油	31	g	
				じゃがいものみそ汁				さつまあげ		パセリ	ねぎ	こんにゃく	じゃがいも	ごま	22	g	
								あつあげ					ごま油				
11	木	白ごはん	牛乳	シュウマイ				シュウマイ	牛乳	にんじん	きりぼし大根	干しいたけ	米	ごま	614	Kcal	
				切り干し大根の中華あえ				ツナ			きゅうり	たけのこ	さとう	ごま油	25	g	
				八宝菜				豚肉			しょうが	はくさい	かたくり粉	油	20	g	
								あさり	いか		たまねぎ						
12	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ				豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	えのきたけ	米	油	673	Kcal	
				マカロニサラダ				牛肉	豆腐	こまつな	キャベツ	キャベツ	パン粉	マヨネーズ	29	g	
				豆腐のみそ汁				大豆ミート	みそ		きゅうり	コーン	さとう		26	g	
								ロースハム			コーン	マカロニ					
15	月	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺フライ				ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ	こんにゃく	米	さとう	614	Kcal	
				ゆかりあえ				牛肉	青のり粉	ゆかり粉	きゅうり	てんぷら粉	てんぷら粉	油	23	g	
				肉じゃが						さやいんげん	しょうが	たまねぎ	パン粉	じゃがいも	18	g	
16	火	牛肉とごぼうのまぜご飯	牛乳	ししゃものカレー天ぷら				牛肉	牛乳	にんじん	ごぼう	きゅうり	米	油	594	Kcal	
				即席漬け				あつあげ	子持ちししゃも	こまつな	しょうが	たまねぎ	麦	ごま	25	g	
				大根と厚揚げのみそ汁				みそ	塩こんぶ		えだまめ	だいこん	さとう		22	g	
											キャベツ		てんぷら粉				
17	水	フレンチトースト	牛乳	トマトスパゲティ				たまご	牛乳	トマト(缶)	にんにく	たまねぎ	食パン	バター	622	Kcal	
				たまごスープ				ウインナー	チーズ	パジル	たまねぎ	マッシュルーム	さとう	オリーブ油	27	g	
				ひとつくちチーズ				ベーコン		こまつな	マッシュルーム	しめじ	スパゲッティ	かたくり粉	27	g	
18	木	白ごはん	牛乳	ミートローフ				牛肉	豚肉	にんじん	たまねぎ	えだまめ	米	油	650	Kcal	
				シャーマンポテト				大豆ミート	チーズ	パセリ	えだまめ	えのきたけ	パン粉	バター	28	g	
				コンソメジュリアン				ロースハム			キャベツ		じゃがいも	25	g		
								ベーコン									
ジオパーク給食…「中国の九華山世界地質公園」山頂には仏教寺院が建設されており、宗教・歴史・文化的に重要とされています。2019年に認定されました。																	
19	金	麦ご飯	牛乳	麻婆どんぶり				豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	たけのこ	米	油	622	Kcal	
				水ギョウザスープ				大豆ミート			しょうが	ねぎ	麦	ごま油	23	g	
				フルーツ杏仁				木綿豆腐			たまねぎ	たまねぎ	かたくり粉		18	g	
								ギョウザ			干しいたけ	はくさい	フルーツ杏仁				
22	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー				豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	たけのこ	米	油	661	Kcal	
				コーンかき玉スープ				ベーコン		青ピーマン	しょうが	キャベツ	さとう	ごま油	27	g	
				オレンジ				たまご		こまつな	たまねぎ	コーン	かたくり粉		23	g	
											干しいたけ	オレンジ					
絵本の料理…「サンドイッチにはさまれたいやつ よっといで」サンドイッチの具になりたくて閉店後のパン屋にしのびこんだ具たち。どんなサンドイッチができるのかな？																	
23	火	セルフサンドイッチ	牛乳	ハムカツ				鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	食パン	米粉	油	627	Kcal
				コールスローサラダ				プレスハム		パセリ	きゅうり	コーン	てんぷら粉	マヨネーズ		28	g
				クリームシチュー							たまねぎ	コーン	パン粉	さとう	バター	28	g
													じゃがいも				
24	水	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮				さば	牛乳	こまつな	ねぎ	ごぼう	米	ごま	669	Kcal	
				ごま酢あえ				うすあげ		にんじん	しょうが	干しいたけ	さとう	油	31	g	
				みそけんちん汁				鶏肉	みそ		ちくわ	だいこん		ごま油	28	g	
								木綿豆腐									
25	木	白ごはん	牛乳	春巻き				豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	はくさい	米	油	672	Kcal	
				野菜のピリ辛あえ				あさり			きゅうり	コーン	さとう	ごま油	23	g	
				塩ラーメン				はるまき			にんにく	ねぎ	ラーメン		24	g	
											しょうが						
26	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き				鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく	しめじ	米	オリーブ油	618	Kcal	
				マセドアンサラダ				ロースハム		こまつな	きゅうり	はくさい	パン粉	マヨネーズ	32	g	
				小松菜と揚げの味噌汁				あつあげ		パセリ	コーン	たまねぎ	じゃがいも		26	g	
								みそ	大豆								
29	月	昭和の日 															
30	火	たけのこそばろ丼	牛乳	もやしとハムの甘酢和え				豚肉	みそ	牛乳	にんじん	たけのこ	きゅうり	米	油	703	Kcal
				春キャベツのみそ汁				大豆ミート				えだまめ	たまねぎ	さとう	ごま油	28	g
				はちみつレモンゼリー				ロースハム				もやし	キャベツ	はちみつレモンゼリー		19	g
								あつあげ				きりぼし大根	えのきたけ				
															塩分相当量		
															月平均	2.5	g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

