

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		
9	火	すし飯	牛乳	ちらし寿司 紅白だんご汁 お祝いクレープ	ぎゅうにゅう、うすあげ、とりにく	すしめし、いりごま、さとう、もち、いちごクレープ	かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、れんこん、えだまめ、だいこん、ねぎ	660	18.9	16.8
10	水	ミルクロール	牛乳	豚肉のオリエンタルソース炒め こふきいも キャベツのクリーム煮	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、さとう、じゃがいも、バター、こめこ	たまねぎ、パセリ、にんじん、エリンギ、とうもろこし、キャベツ	617	29.7	22.2
11	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 甘酢あえ 江戸っ子煮	ぎゅうにゅう、いわしうめ、ぎゅうにく、だいず、こんぶ、こうやどうふ	ごはん、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ	662	30.1	22.1
12	金	ごはん	牛乳	メンチカツ くきわかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう、メンチカツ、くきわかめ、さつまあげ、あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、いりごま、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	595	19.0	19.3
15	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツふるふる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	おぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイン、みかん、もも、バナナ	724	20.2	20.7
16	火	ごはん	牛乳	白身魚と野菜の甘酢あんからめ 沢煮椀	ぎゅうにゅう、ホキ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう	れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	587	23.0	16.3
17	水	米粉パン	牛乳	オムレツ 和風スパゲティ あざり入りミネストローネ	ぎゅうにゅう、オムレツ、ぎゅうにく、あざり、ベーコン	こめこパン、スパゲッティ、オリーブオイル、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、キャベツ、トマト	628	27.8	23.2
18	木	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 海藻サラダ 鶏すき	ぎゅうにゅう、さば、かいそう、とりにく、やきどうふ	ごはん、ごまあぶら、さとう、くるまふ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ	598	29.7	18.8
19	金	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え めった汁	ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、いりごま、さつまいも	にんにく、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	627	23.9	21.5
↓ 22日(月)は読書献立です。「いかりのギョーザ」より、【ギョーザ】が登場します! ↓										
22	月	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしナムル 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう、ギョーザ、ぶたひきにく、だいず、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	618	26.3	19.5
23	火	ごはん	牛乳	あじフライ 福神漬けあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう、あじフライ、きぬどうふ、たまご	ごはん、あぶら、でんぷん	キャベツ、きゅうり、にんじん、ふくじんづけ、たまねぎ、こまつな	582	21.5	17.1
24	水	胚芽パンズ	牛乳	ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とりにく	はいがパン、さとう、すりごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	638	28.6	24.0
25	木	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ いなりうどん	ぎゅうにゅう、だいず、かえりばし、うすあげ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、みずあめ、いりごま、こめこうどん	にんじん、えだまめ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	686	24.9	20.2
26	金	さくらめし	牛乳	たけのこごはん 豚肉の生姜焼き なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう、うすあげ、ぶたにく、みそ	おぎごはん、さとう、あぶら、でんぷん、じゃがいも	なまたけのこ、にんじん、えだまめ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、なめこ、ねぎ	625	24.9	17.6
30	火	ごはん	牛乳	牛肉のオイスター炒め ワンタンスープ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ベーコン、レモンヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ワンタン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、にら	616	24.4	14.9

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。