



4月 学校給食献立表



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー								
		主食	飲物	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal			
6	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト		豚肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ パインシロップ漬け バナナ	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油 カレールウ	784	Kcal	24	g	18	g	2.1	g
										731	Kcal	26	g	23	g	2.0	g
										637	Kcal	24	g	22	g	1.8	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
7	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のたつたあげ もやしの甘酢和え さつま汁		鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう	米 砂糖 揚げ油 さつまいも ごま 片栗粉 米粉 こんにやく		731	Kcal	26	g	23	g	2.0	g
										637	Kcal	24	g	22	g	1.8	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
10	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩だれ 大豆サラダ コンソメジュリアン		鶏肉 大豆 ハム 牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	米 砂糖 ごま油 米粉 小麦粉		637	Kcal	24	g	22	g	1.8	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
11	火	エビピラフ	牛乳	のり塩豆ポテト チンゲン菜のスープ		えび 大豆 豆腐 卵 牛乳 あおさ	にんじん しいたけ ピーマン チンゲン菜	米 白麦 じゃがいも	サラダ油 揚げ油	670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										634	Kcal	26	g	22	g	1.8	g
										741	Kcal	26	g	27	g	3.2	g
										607	Kcal	19	g	18	g	1.6	g
12	水	白ごはん	牛乳	チキンピカタ ごぼうサラダ 具沢山みそ汁		卵 鶏肉 うすあげ 牛乳	にんじん ごぼう トマトケチャップ コーン	米 砂糖		634	Kcal	26	g	22	g	1.8	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
13	木	フィッシュバーガー	牛乳	サラダ マカロニスープ		たら ハム ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん トマトケチャップ	米 砂糖 ごま油 コッパパン 揚げ油 マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	741	Kcal	26	g	27	g	3.2	g
										607	Kcal	19	g	18	g	1.6	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
14	金	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 春雨の中華炒め チンゲン菜のスープ いちご		豚肉 はたてエキス ベーコン 豆腐 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	米 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 春雨		607	Kcal	19	g	18	g	1.6	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
										670	Kcal	27	g	21	g	1.7	g
17	月	白ごはん	牛乳	三味焼き もやしのごま酢和え 鶏団子汁		さつま揚げ 卵 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜	米 砂糖 ごま 片栗粉		601	Kcal	26	g	30	g	3.0	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
18	火	白ごはん	牛乳	いか天チリソース 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁		いか 油揚げ さつま揚げ 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん トマトケチャップ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 揚げ油	670	Kcal	20	g	23	g	2.2	g
										664	Kcal	26	g	17	g	3.2	g
										624	Kcal	24	g	19	g	2.4	g
										727	Kcal	24	g	26	g	1.8	g
19	水	チキンピラフ	牛乳	マカロニサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン		鶏肉 ハム 牛乳	にんじん キャベツ かぼちゃ グリーンピース ブロッコリー	米 片栗粉 砂糖 マカロニ	サラダ油 バター	664	Kcal	26	g	17	g	3.2	g
										624	Kcal	24	g	19	g	2.4	g
										727	Kcal	24	g	26	g	1.8	g
										727	Kcal	24	g	26	g	1.8	g
20	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ オニオンスープ		豚肉 まぐろ油漬け 鶏肉 牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	米 砂糖 片栗粉 米粉	サラダ油 デミグラスソース	624	Kcal	24	g	19	g	2.4	g
										727	Kcal	24	g	26	g	1.8	g
										727	Kcal	24	g	26	g	1.8	g
										727	Kcal	24	g	26	g	1.8	g
21	金	白ごはん	牛乳	春巻 パンサンスー 麻婆豆腐		ハム 大豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん	米 春巻 春雨 片栗粉 小麦粉	ごま サラダ油 揚げ油	727	Kcal	24	g	26	g	1.8	g
										708	Kcal	28	g	24	g	2.6	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
24	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き サラダ クラムチャウダー		鶏肉 ハム ベーコン あさり 牛乳	にんじん パセリ	米 パン粉 米粉 じゃがいも	サラダ油	708	Kcal	28	g	24	g	2.6	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
25	火	コーントースト	牛乳	春キャベツの Pasta ポテトスープ		ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	米 砂糖 揚げ油	サラダ油	670	Kcal	26	g	26	g	3.4	g
										677	Kcal	28	g	24	g	2.6	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
26	水	白ごはん	牛乳	さばのしょうが焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁		さば さつま揚げ 豆腐 牛乳 ひじき	にんじん いんげん	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油	677	Kcal	28	g	21	g	2.5	g
										579	Kcal	22	g	14	g	2.0	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
27	木	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 サラダ コンソメスープ オレンジ		豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ トマトケチャップ	米 砂糖 揚げ油 パン粉 片栗粉	サラダ油	579	Kcal	22	g	14	g	2.0	g
										740	Kcal	31	g	27	g	2.9	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
28	金	たけのこごはん	牛乳	サーモンチーズフライ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁		鮭 うすあげ かつお節 牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー	米 白麦 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	揚げ油	740	Kcal	31	g	27	g	2.9	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	g
										670	Kcal	27	g	23	g	2.2	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。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	674	25	22	2.4
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満