

4月 献立表

平成26年度

宝立小中学校

日曜	献立名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g
7(月)	麦ご飯 おでん チーズ納豆 いちご／牛乳	牛乳 ちくわ 厚揚げ イカボール うずら卵 昆布 チーズ 納豆	大根 にんじん こんにゃく 小松菜 いちご	米 麦 じゃがいも 砂糖	798	34	26	2.7
8(火)	カレーライス ツナコーンサラダ お祝いデザート／牛乳	牛乳 豚肉 シーチキン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり フロッコリー	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま お祝いデザート	976	28	29	3.6
9(水)	ご飯 鮭の塩焼 マカロニサラダ 豚汁 牛乳	牛乳 鮭 ハム 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん 白菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 麦 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	774	34	24	2.4
10(木)	麦ご飯 ちくわの二色揚げ 五目金平 のっぺい汁 牛乳	牛乳 ちくわ 卵 青のり 豚肉 鶏肉 豆腐	ごぼう れんこん にんじん いんげん しらたき 小松菜 干ししいたけ こんにゃく	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉	844	33	24	3.5
11(金)	鶏五目ご飯 だし巻き卵 じゃがいものごま和え 春キャベツのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 だし巻き卵 油揚げ みそ	にんじん ごぼう むき枝豆 こんにゃく 干ししいたけ いんげん コーン キャベツ えのきだけ 小松菜	米 じゃがいも ごま 砂糖	764	28	22	3.6
14(月)	麦ご飯 柳川風煮 おさつサラダ オレンジ／牛乳	牛乳 豚肉 卵 チーズ	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ りんご きゅうり オレンジ	米 麦 車ふ 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ	887	30	26	2.5
15(火)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ピーナッツ和え じゃがいものみそ汁 バナナ／牛乳	牛乳 さば 油揚げ みそ	しょうが 小松菜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ パナナ	米 麦 片栗粉 油 ビーナッツ 砂糖 じゃがいも	883	32	28	2.7
16(水)	麦ご飯 八宝菜 エビしゅうまい 切り干し大根のナムル 牛乳	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 ハム	しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 干ししいたけ 切干大根 キャベツ 小松菜	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	831	34	26	2.8
17(木)	麦ご飯 チキンカツ・ソース りんごサラダ 春雨スープ ミニトマト／牛乳	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	りんご キャベツ きゅうり フロッコリー チンゲンサイ ねぎ ミニトマト	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨	852	29	31	2.8
18(金)	麦ご飯 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ グレープフルーツ／牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ みそ ささみ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん にら ねぎ 干ししいたけ たけのこ水煮 もやし キャベツ きゅうり グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま	814	36	27	2.7
21(月)	ちらし寿司 ひじきの炒り煮 すまし汁 花見団子／牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 のり ひじき さつま揚げ 豆腐	かんぴょう むき枝豆 れんこん にんじん 干ししいたけ いんげん しめじ 小松菜 玉ねぎ	米 砂糖 ごま 油 花見団子	830	29	19	3.8
22(火)	食パン・いちごジャム クリームシチュー アーモンドサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ フロッコリー コーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	食パン じゃがいも 油 小麦粉 バター アーモンド 砂糖 ジャム	827	32	31	3.6
23(水)	麦ご飯 アジフライ・外付け おかか和え 貝だくさんみそ汁 牛乳	牛乳 アジ 卵 ヨーグルト かつお節 みそ	玉ねぎ きゅうり フロッコリー にんじん もやし キャベツ なめこ 白菜 ごぼう 小松菜 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	853	32	31	2.8
24(木)	わかめご飯 五目うどん 焼き肉サラダ 牛乳	牛乳 わかめ 鶏肉 ちくわ 油揚げ 豚肉	玉ねぎ 小松菜 にんじん ねぎ 干ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり 大根 赤ピーマン	米 麦 うどん 砂糖 油 ごま	827	31	21	4
25(金)	シーフードカレーピラフ 野菜スープ ヨーグルト和え 牛乳	牛乳 えび いか ほたて ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 赤ピーマン コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ えのきだけ 小松菜 にんじん パナナ キウイフルーツ みかん缶 バイン缶	米 麦 バター 油 じゃがいも 砂糖	791	27	19	3.2
28(月)	麦ご飯 大根の中華煮 ポテトとウィンナーの ケチャップ炒め 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ ウインナー	大根 にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ 玉ねぎ しょうが にんにく コーン パセリ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	890	27	32	2.7
29(火)	昭和の日							
30(水)	麦ご飯・ふりかけ 炒り鶏 かき玉汁 バナナ／牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	ごぼう れんこん にんじん いんげん たけのこ水煮 こんにゃく 干ししいたけ 小松菜 えのきだけ パナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ちくわふ 片栗粉	760	29	19	3
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	25~30%	3未満
栄養基準量								

1年生
給食開始!

9年生
修学旅行
~18日まで

おさかな給食
アジ