

# 4月 南大立表

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 イカポール つずら卵 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 ジャガイモ 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 コーン	米 麦 ジャガイモ 油 砂糖 ごま お祝いデザート	976	28	29	3.6
9(水)	ご飯 鮭の塩麹焼き 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 ジャガイモ	774	34	24	2.4
10(木)	麦ご飯 ちくわの二色揚げ 五目金平 のうまい汁 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 干しこじだけ こんにゃく	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま ジャガイモ 片栗粉	844	33	24	3.5
11(金)	鶏五目ご飯 だし巻き卵 じゅがいものごま和え 春キャベツのみぞ汁 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 にんじん ごぼう 干しこじだけ いんげん コーン キャベツ えのきだけ 小松菜	米 ジャガイモ 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 干しこじだけ りんご きゅうり オレンジ	米 麦 車ふり砂糖 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 じゅがいものみぞ汁 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 バナナ	米 麦 片栗粉 油 ピーナッツ 砂糖 ジャガイモ	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 干しこじだけ 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 マー婆ー豆腐 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 なら ねぎ 干しこじだけ 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 すまじ汁 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	かんひょう むき枝豆 れんこん にんじん 干しこじだけ 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 ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン	食パン ジャガイモ 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・外タルリース おかか和え 具だくさんみぞ汁 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 ブロッコリー 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 ジャガイモ	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 干しこじだけ しょうが キャベツ きゅうり 大根 赤ビーマン	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 赤ビーマン 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 バナナ キウイフルーツ みかん缶 パイン缶	米 麦 バター 油 ジャガイモ 砂糖	791	27	19	3.2
28(月)	麦ご飯 大根の中華煮 ボテトとウインナーの ケチャップ炒め 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ ウィンナー	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 バセリ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	890	27	32	2.7
29(火)	昭和の日	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 干しこじだけ 小松菜 えのきだけ バナナ	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油 ちくわふ 片栗粉	760	29	19	3
30(水)	麦ご飯・ぶりかけ 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 干しこじだけ 小松菜 えのきだけ バナナ	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油 ちくわふ 片栗粉	820	30	25～30%	3未満
								栄養基準量

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。

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」