

4月 献立表

平成29年

宝立小中学校（中）

入学式
始業式

日曜	こんだて名	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 g	食塩相当量 g
5(水)	カレーライス 牛乳（ぎゅうにゅう） フルーチェ（いちご） 福神漬け	牛乳 ぶたももにく	しょうが にんにく たまねぎ に んじん グリンピース すりおろし りんご だいこん いちご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	824	23.8	19.5	3.3
6(木)	ごはん 牛乳 いり鶏 かきたま汁 バナナ	牛乳 とりももにく こ うやどうふ とうふ た まご こんぶ	にんじん れんこん ごぼう しい たけ さやいんげん たけのこ こ まつな チンゲンサイ えのきたけ バナナ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶ ら さとう かたくりこ	771	27.4	15.2	2.6
7(金)	ごはん 牛乳 ちくわの磯部あげ ツナコーンサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ちくわ たまご あおのり あおさ シー チキン あぶらあげ こ んぶ	きゅうり もやし ブロッコリー コーン キャベツ こまつな しめ じ	こめ おおむぎ はくり きこ あぶら さとう こま	814	29.6	23.4	3.4
10(月)	麦ごはん 牛乳 おでん チーズ納豆 甘夏	牛乳 あつあげ ちくわ うすらたまご イカボール こんぶ なっとう チーズ	にんじん だいこん こまつな キャベツ あまなつ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さと う	776	30.8	22.6	2.6
11(火)	麦ごはん 牛乳 キッシュ じゃがいものごま和え 野菜スープ	牛乳 ハム たまご ク リーム チーズ パーコ ン	たまねぎ ほうれんそう エリンギ にんにく にんじん いんげん コーン キャベツ えのき こまつ な	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こま さと う	753	27.0	24.1	3.7
12(水)	ごはん 牛乳 ささ身フライ りんごサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 ささみ たまご とうふ	ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ おおむぎ はくり きこ パンこ あぶら さとう	717	28.2	17.6	1.7
13(木)	ごはん 牛乳 五目うどん いかと大根のいしる煮 野菜ふりかけ	牛乳 ちくわ あぶらあ げ とりももにく こん ぶ いか	たまねぎ にんじん こまつな ね ぎ しいたけ だいこん いんげん	こめ おおむぎ うどん さとう	792	31.0	14.2	3.3
14(金)	ちらし寿司 牛乳 キャベツのごま和え 豆腐となめこのすまし汁 花見団子	牛乳 こんぶ とりむね にく あぶらあげ たま ご とうふ わかめ	かんぴょう えだまめ にんじん れんこん しいたけ キャベツ こ まつな もやし なめこ ねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら こま	825	29.5	18.1	3.0
17(月)	食パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	牛乳 ぶたひきにく ハ ム	にんじん たまねぎ ひーマン マッシュルーム きゅうり キャ ベツ コーン	パン スパゲッティ あ ぶら さとう	726	29.5	20.7	3.2
18(火)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 鉄腕焼売 もやしときゅうりのナムル	牛乳 ぶたももにく い か うすらたまご	たけのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ に んにく もやし きゅうり	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう こ ま	788	30.8	23.5	2.5
19(水)	麦ごはん 牛乳 鮭の珠洲塩焼き しめじ和え なめことじゃがいものみそ汁	牛乳 さけ あぶらあげ こんぶ	こまつな もやし にんじん しめ じ たまねぎ ねぎ なめこ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	710	29.8	19.5	2.6
20(木)	ごはん 牛乳 柳川風煮 おさつサラダ でこぼん	牛乳 ぶたももにく た まご チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり りんご でこ ぼん	こめ おおむぎ ふ あ ぶら さとう さつまい も マヨネーズ	873	31.1	21.8	2.5
21(金)	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ ひじきマリネサラダ レタススープ	牛乳 ししゃも ハム ひじき パーコン	きゅうり キャベツ えだまめ レ タス もやし えのき にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう	549	19.2	17.3	1.8
24(月)	麦ごはん 牛乳 切干大根のピリ辛炒め のっぺい汁 オレンジ	牛乳 ぶたももにく と りももにく とうふ こ んぶ	だいこん にんじん ひーマン こ まつな しいたけ オレンジ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも こ んにゃく かたくりこ	521	18.9	12.0	1.4
25(火)	山菜おこわ 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ 豚汁	牛乳 こんぶ あぶらあ げ かつおぶし ぶたも もにく あぶらあげ	しめじ わらび しいたけ ごぼう ブロッコリー にんじん はくさい だいこん ねぎ	こめ もちこめ さとう じゃがいも こんにゃく	476	18.5	11.7	2.3
26(水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー バナナ	牛乳 ぶたひきにく と うふ ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ いら たけのこ しいたけ しょうが に んにく キャベツ きゅうり もや し バナナ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ は るさめ こま	710	28.3	20.9	2.1
27(木)	麦ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 磯香和え じゃがいものみそ汁	牛乳 さば のり あぶ らあげ こんぶ	しょうが こまつな キャベツ も やし にんじん たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ かたくり こ あぶら さとう じゃがいも	650	23.7	22.5	1.9
28(金)	麦ごはん 牛乳 ポークロquette シーチキンサラダ スープジャガベーコン	牛乳 シーチキン パー コン	きゅうり キャベツ にんじん た まねぎ こまつな	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	664	19.3	22.7	2.1

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

820	30	23~ 27g	3.0未満
栄養基準量			



お知らせ

新メンバーで給食をつくっていきます！

4月になって、宝立小中に新しい調理員さんがかわってこられました！
とっても明るくて、やさしい人です。
新しい3人で、おいしい給食をつくってみんなを待ってるよ(^^)

給食の感想も募集中！
見かけたら、声をかけてくださいね！！

1年間、よろしく
お願いします！！



北野(きたの)さん 笹出(ささで)さん 高野(たかの)さんです