

4月 献立表

平成27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 %	脂質 %	食塩相当量 g
入学式 6(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 うすら卵 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
1年生 給食開始! 7(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 ツナ	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 ブロッコリー	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 ごま	924	28	27	3.6
8(水)	麦ご飯 チキンカツ りんごサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 チーズ パーコン 豆腐	りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	847	31	33	2.8
9(木)	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 豚汁 てこぼん/牛乳	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん いんげん 白菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく てこぼん	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	737	34	21	2.7
10(金)	鶏五目ご飯 だしまき卵 じゃがいものごま和え キャベツと豆腐のみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ だしまき卵 豆腐 みそ	にんじん ごぼう むぎ枝豆 こんにゃく 干しいたけ 小松菜 コーン キャベツ えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも ごま 砂糖	780	29	22	3.5
13(月)	麦ご飯 マーボー豆腐 パンサンスー バナナ/牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ みそ ハム 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たら ねぎ 干しいたけ たけのこ 煮 小松菜 もやし きゅうり パナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま	858	34	26	3
9年生 修学旅行 ~16日 14(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 牛乳	牛乳 鯖 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	米 麦 片栗粉 油 ピーナッツ 砂糖 じゃがいも	840	32	29	2.7
15(水)	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 オレンジ/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 赤ピーマン 黄ピーマン オレンジ	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	843	32	30	3.6
16(木)	麦ご飯 ちくわの二色揚げ 切干大根のピリ辛炒め のっぺい汁 牛乳	牛乳 ちくわ 卵 青のり 豚肉 鶏肉 油揚げ	切干大根 ピーマン にんじん 小松菜 干しいたけ こんにゃく	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	851	32	25	3.5
お花見給食 17(金)	ちらし寿司 マカロニサラダ わかめと豆腐のみそ汁 花見団子/牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 のり シーチキン わかめ 豆腐 みそ	かんぴょう 菜の花 れんこん にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ 三色団子	909	32	24	3.6
20(月)	麦ご飯 柳川風煮 おさつサラダ 清見オレンジ/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
21(火)	わかめご飯 五目うどん 焼き肉サラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 豚肉	玉ねぎ 小松菜 にんじん ねぎ 干しいたけ 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	820	30	20	3.9
おさかな給食 いか 22(水)	麦ご飯 いかのかりん揚げ 五目金平 厚揚げともやしのみそ汁 牛乳	牛乳 いか ちくわ 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん いんげん しらたき もやし えのきだけ 小松菜	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	802	33	24	3.2
23(木)	麦ご飯 八宝菜 ポークしゅうまい もやしときゅうりのナムル 牛乳	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 ポークしゅうまい	しょうが 白菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ もやし きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま 油	812	33	28	2.6
24(金)	シーフードピラフ 野菜スープ ヨーグルト和え 牛乳	牛乳 シーフード ミックス(いか、えび、貝柱) パーコン 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	789	27	19	3.2
27(月)	麦ご飯 大根の中華煮 ポテトとウインナーの ケチャップからめ 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ ウインナー	大根 にんじん たけのこ 煮 チンゲン菜 玉ねぎ しょうが にんにく コーン	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	890	27	32	2.7
28(火)	麦ご飯 鱈フライ・タルタルソース おかか和え 貝だくさんみそ汁 牛乳	牛乳 鱈 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 じゃがいも	832	30	30	3
29(水)	昭和の日							
30(木)	ご飯・ふりかけ 炒り鶏 かきたま汁 バナナ/牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ふりかけ	ごぼう れんこん にんじん いんげん たけのこ 煮 こんにゃく 干しいたけ 小松菜 えのきだけ パナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 おつゆ 片栗粉	760	29	19	3.2

*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