



# 4月 予定献立表



日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人1日 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
6	火	カレーライス,牛乳,コーン サラダ,お祝いデザート  <b>入学お祝い給食</b>	ぶた肉	牛乳	にんじん,トマ ト	たまねぎ,しょうが, にんにくすりおろ しりんご,きゅうり, キャベツ,コーン	ごはん,白麦, じゃがいも, さとう	油	943	26.9	26.4	3.2
7	水	ごはん,牛乳,シューマイ,パ ンサンスー,中華スープ	ぶた肉,とり 肉,ハム,たま ご,豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり,キャベツ, もやし,たまねぎ,え のきたけ,コーン	ごはん,マロ ニー,さとう, 小麦粉	油,ごま	810	25.9	25.1	2.9
8	木	ごはん,牛乳,メンチカツ,切 干大根の煮付け,みそ汁	ぶた肉,とり 肉,油揚げ,豆 腐	牛乳	にんじん,さや いんげん,こま つな	切干しいたごん,た まねぎ,しめじ,もや し	ごはん,さと う,小麦粉,パ ン粉	油	813	28.4	23.9	2.5
9	金	牛肉ちらし,牛乳,おほか和 え,菜花のすまし汁,花見だ んご  <b>お花見給食</b>	ぎゅう肉,油 揚げ,たまご, かつお節,豆 腐	牛乳	にんじん,こま つな,なばな	かんぴょう,しいた け,枝豆,キャベツ, もやし,えのきたけ, たまねぎ	ごはん,さと う	油	817	30.1	19.5	2.7
12	月	ごはん,牛乳,さざなみ和え, 柳川風煮,いちご	たまご,ぶた 肉	牛乳,塩こ んぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり, たまねぎ,ごぼう,ね ぎいちご	ごはん,じゃ がいも,さと う	油	777	29.8	18.2	1.8
13	火	ごはん,牛乳,さわらの西京 焼き,キャベツともやしの 和えもの,鶏ごぼう汁	さわら,とり 肉,かまぼこ	牛乳	こまつな,にん じん	キャベツ,もやし,ご ぼう,だいこん,ねぎ	ごはん,さと う	ごま	738	35.9	17.3	2.3
14	水	ごはん,牛乳,ミートボール のケチャップ煮,スパゲ ティソテー,コーンチャウ ダー	とり肉,ぶた 肉,ベーコン	牛乳	にんじん,ビー マン,パセリ	たまねぎ,エリンギ, コーン,セロリ	ごはん,さと う,スパゲ ティ,じゃが いも	油,バ ター	954	30.9	30.9	3.8
15	木	ごはん,牛乳,厚揚げと豚肉 のオイスターソース炒め, ワンタンスープ,キャン ディチーズ	ぶた肉,厚揚 げ	牛乳,チー ズ	にんじん,ビー マン,チンゲン サイ	たけのこ,たまねぎ, キャベツ,えのきた け,コーン	ごはん,さと う	油	870	35.3	29.0	3.3
16	金	チキンピラフ,牛乳,ポテト サラダ,ウインナーとひよ こまめのスープ	とり肉,ハム, ウインナー	牛乳	にんじん,ほう れん草	たまねぎ,エリンギ, グリーンピース,きゅ うり,コーン,キャベ ツ,ひよこまめ	ごはん,白麦, じゃがいも	バター, 油,マヨ ネーズ	791	26.7	23.9	3.5
19	月	ごはん,牛乳,ごま和え,肉み そおでん,バナナ	厚揚げ,ちく わ,うずら卵, とり肉	牛乳,こん ぶ	ブロッコリー, にんじん	キャベツ,もやし,だ いこん,バナナ	ごはん,さと う,板こんに ゃく	ごま	819	29.9	21.5	2.7
20	火	ごはん,牛乳,さばのたつた あげ,きゅうりとかまぼこ の酢の物,けんちん汁	さば,かまぼ こ,豆腐	牛乳,わか め	にんじん	しょうが,きゅうり, キャベツ,だいこん, はくさい,ごぼう,ね ぎ	ごはん,片栗 粉,さとう,さ といも	油	877	33.9	27.8	3.2
21	水	少なめいりこ菜めし,牛乳, 焼肉サラダ,五目うどん	しらす干し, ぶた肉,とり 肉,油揚げ,か まぼこ	牛乳	広島菜,京菜,大 根菜,赤ビーマ ン,こまつな,に んじん	しょうが,にんにく, 大根,もやし,キャベ ツ,きゅうり,たまね ぎ,ねぎ,しいたけ	ごはん,さと う,うどん	油	789	30.6	20.4	3.3
22	木	ごはん,牛乳,酢豚,わかめ スープ	ぶた肉,うず ら卵,豆腐	牛乳,わか め	ピーマン,にん じん	しょうが,たまねぎ, たけのこ水蒸,乾し いたけ,もやし,えの きたけ	ごはん,片栗 粉,じゃがい も,さとう	油	830	28.0	26.3	2.3
23	金	ごはん,牛乳,ミートローフ, 春キャベツのサラダ,コン ソメスープ	ぶた肉,たま ご	牛乳	にんじん,ビー マン,ブロッコ リー,ほうれん 草	たまねぎ,コーン, きゅうり,キャベツ, しめじ,だいこん	ごはん,パン 粉,さとう, じゃがいも	油	748	27.2	19.8	2.7
26	月	キムタクチャーハン,牛乳, ささ身ときゅうりの和え 物,豆腐の中華スープ	ぶた肉,とり 肉,豆腐	牛乳	にんじん,チン ゲンサイ	キムチ,つぼ漬け, きゅうり,もやし,た まねぎ,えのきたけ	ごはん,白麦	油,ごま	734	32.8	18.4	2.7
27	火	ごはん,牛乳,ちくわの磯辺 揚げ,五目煮豆,みそ汁	ちくわ,だい ず,豆腐	牛乳,あお のり,こん ぶ	にんじん,さや いんげん,こま つな	れんこん,なめこ,た まねぎ	ごはん,プレ ミックス粉, 板こんにゃ く,さとう	油	796	29.8	19.8	3.0
28	水	ごはん,牛乳,チーズ納豆,肉 じゃが,オレンジ	納豆,ぶた肉	牛乳,チー ズ	こまつな,にん じん,さやいん げん	キャベツ,たまねぎ, オレンジ	ごはん,じゃ がいも,しら たき,さとう	油	773	28.7	17.6	2.0
30	金	ごはん,牛乳,鶏肉の照り焼 き,小松菜ともやしのおひ たし,すり身汁	とり肉,にぎ す,たまご,豆 腐	牛乳	こまつな,にん じん	もやし,キャベツ,え のきたけ,ねぎ	ごはん,さと う,片栗粉		751	35.1	20.5	2.4