

令和 2 年度 4 月分		給食予定献立表		3色食品表	太白台小		
日	献立名	主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質
7 (火)	ナン キーマカレー チキンナゲット 花野菜サラダ	牛肉、豚肉 鶏肉、おから	ナン じゃがいも、サラダ油、カレールー パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、クラッカー粉、米粉、大豆油 ごまドレッシング	にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、ブルー ン ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	kcal 665	g 28.8	g 28.5
8 (水)	豆パン チーズオムレツ キャベツのソテー ミネストローネ	鶏卵、チーズ ベーコン 豚肉	豆パン でんぷん、さとう サラダ油 マカロニ、じゃがいも、さとう、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、ピーマン、セロリー、トマトジュース	638	25.9	21.8
9 (木)	ごはん さばの味噌煮 酢の物 沢煮椀	さば、みそ 糸かまぼこ、わかめ 豚肉	米 でんぷん、さとう さとう	きゅうり、キャベツ にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、小松菜	635	26.5	18.5
10 (金)	ごはん いかのチリソースかけ ★ 海藻サラダ 肉だんごのスープ	いか 海藻ミックス 鶏肉、豚肉	米 小麦粉、でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう さとう、ごま油 でんぷん、春雨	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、黄ピーマン 玉ねぎ、白菜、にんじん、干しいたけ、ねぎ	626	20.7	20.8
13 (月)	ごはん お花のハンバーグ ポテトサラダ コンソメジュリアン お祝いクレープ	豆腐、鶏肉、おから チーズ 豚肉	米 さとう、サラダ油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ クレープ	にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん 玉ねぎ、大根、にんじん、ピーマン、えのきたけ	652	19.9	19.6
14 (火)	わかめごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 シークワーサータルト	わかめ 豚肉 木綿豆腐、みそ 豆乳	米、白麦 サラダ油、三温糖、でんぷん ごま油 さとう、米粉、水あめ	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ シークワサー	610	23.6	14.5
15 (水)	米粉バターロール ししゃもフライ ★ スパゲティナポリタン フルーツポンチ	ししゃも ベーコン	米粉バターロール パン粉、小麦粉、大豆油 スパゲティ、サラダ油 ぶどうゼリー、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン みかん、パイナップル、もも、ナタデココ	697	23.1	23.1
16 (木)	ごはん 魚の香味揚げ ひじきの炒め煮 あさりのみそ汁	あじ ひじき、さつま揚げ あさり、絹厚揚げ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう	にんにく、ねぎ にんじん、こんにゃく、枝豆 大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	590	22.6	17.8
17 (金)	ごはん 鮭と野菜のカツ みそ炒め のっぺい汁 デザート（笹だんご）	さけ 豚肉、みそ 鶏肉 あずき	米 パン粉、小麦粉、でんぷん、マヨネーズ、さとう、大豆油 サラダ油、さとう 里芋、でんぷん 上新粉、さとう、もち粉	玉ねぎ、キャベツ キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜 大根、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、ねぎ よもぎ	658	23.1	17.5
20 (月)	鶏そぼろごはん 菜の花ごま和え めった汁 果物	鶏肉、鶏卵 豚肉、みそ	米、白麦、さとう、サラダ油 ごま、さとう じゃがいも	しょうが、小松菜 菜の花、キャベツ、もやし、にんじん にんじん、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ オレンジ	614	24.9	15.8
21 (火)	ごはん ギョーザ 中華和え ちゃんぽん麺	豚肉 焼き豚 豚肉、あさり、なると、うずら卵	米 ラード、でんぷん、小麦粉、さとう、ごま油、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、でんぷん	キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にら 大根、にんじん、きゅうり 白菜、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	654	23.2	19.7
22 (水)	ミルク食パン / ジャム コロッケ アスパラとエリンギのソテー かぼちゃのポタージュ	豚肉 ベーコン 鶏肉、牛乳	ミルク食パン/メイプルジャム じゃがいも、マッシュポテト、ラード、パン粉、小麦粉、水あめ、でんぷん、大豆油 サラダ油 サラダ油、バター、米粉、生クリーム	アスパラガス、エリンギ、玉ねぎ、とうもろこし かぼちゃ、玉ねぎ	667	21.5	25.9
23 (木)	ごはん だし巻きたまご はりはり和え じゃがいものそぼろ煮	鶏卵 牛肉、豚肉	米 でんぷん、さとう さとう じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	大根、キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、グリーンピース	607	21.3	17.5
24 (金)	ごはん 豚肉のくわ焼き ★ れんこんのきんぴら みそ汁	豚肉 牛肉、さつま揚げ、ひじき うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう	れんこん、いんげん、こんにゃく 白菜、にんじん、えのきたけ、ねぎ	667	25.8	24.2
27 (月)	麦ごはん フライドチキン キャベツのマリネ カレーライス	鶏肉 ロースハム 豚肉	米、白麦 でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールー	キャベツ、ブロッコリー にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ブルー ン、りんご	684	27.6	21.3
28 (火)	お弁当の日（給食なし）						
29 (水)	昭 和 の 日						
30 (木)	ごはん 春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	米 ラード、さとう、小麦粉、大豆油 ごま、三温糖、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ もやし、小松菜、にんじん しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	689	24.4	25.0

※牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。 ※都合により一部献立を変更することもあります。 ※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
（中学年）	648kcal	14.9%	28.8%	356mg	3.1mg	243μg	0.55mg	0.55mg	29mg	4.4g	2.4g	90mg	2.8mg
学校給食摂取基準	650kcal	13～20%	20～30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg