

4月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
10 水	ごはん	精白米						586
	牛乳			牛乳				
	豚肉のオイスターソース炒め	上白糖・でん粉	ごま油	豚肉		人参・チンゲンサイ	玉葱・筍・生姜	
	ワントンスープ	ワントン皮・じゃがいも	ごま油	ベーコン		人参・青にら	玉葱・キャベツ・もやし	
12 金	みそラーメン	中華めん	ごま油	豚肉・かまぼこ・中みそ		人参・葉ねぎ	玉葱・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・生姜	585
	牛乳			牛乳				
	じゃがいもの華風あえ	じゃがいも・上白糖	ごま油		茎わかめ	こまつな		
	一口ゼリー	ぶどうゼリー						
15 月	ごはん	精白米						601
	牛乳			牛乳				
	いりどうふ	じゃがいも・上白糖	ごま油	若どり・絞豆腐・高野豆腐		人参・さやいんげん	玉葱・筍・干しいたけ	
	即席づけ		いりごま				だいこん漬・キャベツ	
16 火	黒糖パン	黒糖パン						587
	牛乳			牛乳				
	あじのハーブ焼き		サラダ油	あじ				
	マカロニスープ	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	ベーコン		人参・チンゲンサイ	玉葱・キャベツ	
17 水	赤飯	赤飯						602
	牛乳			牛乳				
	ごま塩		ごま塩					
	えびのこはく揚げ	でん粉・小麦粉	油	むきえび				
	春野菜の煮物	じゃがいも・上白糖	サラダ油	牛肉・かまぼこ		人参・さやえんどう	玉葱・筍・ごぼう	
くだもの(いちご)						いちご		
18 木	カレーライス	精白米・麦・じゃがいも	カレールウ・サラダ油	豚肉	牛乳	人参・トマトケチャップ	玉葱・にんにく・アップルソース	614
	牛乳				牛乳			
	あまなつかんサラダ	上白糖	サラダ油				キャベツ・きゅうり・甘夏柑缶	
19 金	山菜うどん	うどん		若どり・油あげ	昆布	人参・葉ねぎ	山菜・玉葱・えのきたけ	606
	牛乳				牛乳			
	まっ茶だんご	白玉だんご・上白糖		きな粉			抹茶	
22 月	ごはん	精白米						614
	牛乳			牛乳				
	揚げぎょうざ		油	ぎょうざ				
	八宝菜	でん粉	ごま油	豚肉・うずら卵・平天		人参・チンゲンサイ	玉葱・キャベツ・筍・もやし・きくらげ・生姜	
	くだもの(カラマンダリン)						カラマンダリン	
23 火	レーズンパン	レーズンパン						602
	牛乳			牛乳				
	さけのムニエル	小麦粉	サラダ油	さけ				
	とうふスープ	じゃがいも	サラダ油	ベーコン・豆腐		人参・こまつな	玉葱	
24 水	麦ごはん	精白米・麦						626
	牛乳			牛乳				
	ふりかけ(ひじき)				ひじきふりかけ			
	含め煮	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	若どり・がんもどき・高野豆腐		人参・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ	
切り干し大根の酢のもの	上白糖					もやし・きゅうり・切干しだいこん		
25 木	いかの揚げ煮井	精白米・でん粉・上白糖	油	いか			玉葱	607
	牛乳			牛乳				
	キャベツのみそ汁	じゃがいも		厚あげ・中みそ・赤みそ		人参・葉ねぎ	玉葱・キャベツ	
26 金	クリームスパゲティ	ソフトめん・じゃがいも	ホワイトルウ・ポタージュ・サラダ油	若どり	牛乳・生クリーム	人参・チンゲンサイ	玉葱・クリームコーン・しめじ	598
	牛乳				牛乳			
	ツナサラダ	上白糖	サラダ油	まぐろ水煮		人参	キャベツ	
	ミニトマト					ミニトマト		
30 火	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ)	米粉パン		荒挽ウインナー			キャベツ	594
	牛乳			牛乳				
	もち麦のスープ	もち麦・じゃがいも	サラダ油			人参・こまつな	玉葱・マッシュルーム	
							エネルギー(kcal)	603.0

※ 都合により、献立が変更する場合があります。