

# 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	
			(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		
			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	おもに炭水化物		おもに脂質
			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	穀類・いも類・さとう		油脂
12	水	わかめうどん	若どり・ちくわ・油あげ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・えのきたけ	うどん	747	
		牛乳		牛乳					
		カミカミポテト	大豆	かえりちりめん			でん粉・じゃがいも		油
							29.6		
13	木	ごはん					精白米	757	
		牛乳		牛乳					
		焼きししゃも		子持ししゃも					サラダ油
		春野菜の煮物	牛肉・かまぼこ・厚あげ		にんじん・さやえんどう	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖		サラダ油
くだもの(いちご)				いちご			31.1		
14	金	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	743
		牛乳		牛乳					
		パスタスープ	若どり		にんじん こまつな	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	マカロニ じゃがいも	サラダ油	
ヨーグルト		ヨーグルト						31.1	
17	月	カレーライス	牛肉	スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース	精白米 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	778
		牛乳		牛乳					
		グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	
							24.1		
18	火	ごはん					精白米	766	
		牛乳		牛乳					
		納豆	納豆						
		さわらの木の芽みそかけ	さわら・白みそ		さんしょう		上白糖		サラダ油
桜麩のすまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	生麩・じゃがいも		35.7		
19	水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	750
		牛乳		牛乳					
		蒸ししゅうまい	鶏焼売						
くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			34.7		
20	木	麦ごはん					精白米・麦	766	
		牛乳		牛乳					
		あじのしょうがじょうゆ揚げ	あじ			しょうが	三温糖・でん粉		油
じゃがいものきんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	30.2		
21	金	米粉パン					米粉パン	753	
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	豚肉 荒挽ウインナー 大豆		にんじん トマトケチャップ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 三温糖		サラダ油
ミックスフルーツ				みかん缶・パインチビット・黄桃缶	カットゼリー		31.2		
24	月	親子丼	若どり・卵 高野豆腐・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米 三温糖	768	
		牛乳		牛乳					
		ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ 干ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	上白糖		ローストアーモンド ごま油
							32.8		
25	火	ごはん					精白米	753	
		牛乳		牛乳					
		赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖		油
中華炒め	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油	31.1		
26	水	ミートソースめん	牛肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 ビーフシチュー	789
		牛乳		牛乳					
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	上白糖	サラダ油	
くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			32.4		
27	木	麦ごはん					精白米・麦	766	
		牛乳		牛乳					
		若どりと大根の甘から煮	若どり・うすら卵		さやいんげん	だいこん・しょうが	黒砂糖		サラダ油
厚揚げのみそ汁	厚あげ・中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		31.4		
28	金	バターロールパン					バターロールパン	755	
		牛乳		牛乳					
		さけのムニエル	さけ				小麦粉		サラダ油
		豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	白いんげん豆 じゃがいも		サラダ油
ミニトマト			ミニトマト				36.4		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。