

# 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		小学校(中)
		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	エネルギー(kcal)
		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	たんぱく質(g)
10月	ごはん					精白米		585
	牛乳		牛乳					
	さわらの塩こうじ焼き	さわら				塩こうじ	サラダ油	25.0
	白玉汁	かまぼこ	昆布	人参・葉ねぎ	玉葱・大根	白玉餅		
11火	米粉パン					米粉パン		629
	牛乳		牛乳					
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		24.9
	牛肉となすのケチャップ煮 グリーンサラダ	牛肉		人参・トマト・さやいんげん・トマトケチャップ	玉葱・なす・マッシュルーム・にんにく キャベツ・きゅうり	じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 サラダ油	
13木	麦ごはん					精白米・麦		609
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(のりかつお)		ふりかけ					26.8
	豚肉の生姜炒め わかめのみそ汁	豚肉		ピーマン 人参	玉葱・生姜 玉葱・大根・根深ねぎ	上白糖 じゃがいも	サラダ油	
14金	五目うどん	若どり・平天	昆布	人参・葉ねぎ	こんにゃく・玉葱・ごぼう・しめじ	うどん	ごま油	611
	牛乳		牛乳					
	お好み豆	いり黒大豆	かえりちりめん			さつまいも・上白糖	油	22.9
17月	ごはん					精白米		594
	牛乳		牛乳					
	厚揚げの中華煮 もやしのごまだれあえ	豚肉・厚あげ		人参・チンゲンサイ 人参	玉葱・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜 もやし・きゅうり	じゃがいも・黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま・ごま油	24.4
18火	黒糖パン					黒糖パン		592
	牛乳		牛乳					
	あじのハーブ焼き マカロニスープ	あじ		人参・こまつな	玉葱・キャベツ	マカロニ・じゃがいも	サラダ油 サラダ油	29.6
19水	赤飯					赤飯		603
	牛乳		牛乳					
	ごま塩 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの(いちご)		むきえび			でん粉・小麦粉 じゃがいも・上白糖	油 サラダ油	24.9
		牛肉・かまぼこ		人参・さやえんどう	玉葱・たけのこ・ごぼう いちご			
20木	カレーライス	若どり		人参・トマトケチャップ	玉葱・にんにく・アップルソース	精白米・じゃがいも	カレールー・サラダ油	591
	牛乳		牛乳					
	あまなつかんサラダ				キャベツ・きゅうり・甘夏柑缶	上白糖	サラダ油	19.2
21金	チャーシューめん	焼豚		人参・葉ねぎ	玉葱・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・生姜	中華めん	ごま油	586
	牛乳		牛乳					
	じゃがいもの華風あえ 一口ゼリー		茎わかめ	チンゲンサイ		じゃがいも・上白糖 ぶどうゼリー(23g)	ごま油	22.6
24月	麦ごはん					精白米・麦		601
	牛乳		牛乳					
	いりどうふ 即席づけ	若どり・絞豆腐・高野豆腐		人参・こまつな	玉葱・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・上白糖	ごま油	24.9
				人参・こまつな	大根漬・キャベツ		いりごま	
25火	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ)	荒挽ポークウインナー		トマトケチャップ	キャベツ	米粉パン		588
	牛乳		牛乳					
	豆乳スープ	豆乳		人参・ほうれんそう	玉葱・クリームコーン・マッシュルーム	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	23.5
26水	ごはん					精白米		585
	牛乳		牛乳					
	含め煮 おひたし	若どり・平天・高野豆腐		人参	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・アラスカ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	24.1
				こまつな	キャベツ	上白糖		
27木	いかの揚げ煮丼	いか			玉葱	精白米・でん粉・上白糖	油	592
	牛乳		牛乳					
	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		人参・みつば	玉葱・大根	じゃがいも		24.0
28金	肉うどん	牛肉・かまぼこ・油あげ	昆布	人参・葉ねぎ	ごぼう・玉葱・しめじ	うどん・黒砂糖	サラダ油	600
	牛乳		牛乳					
	切り干し大根の酢のもの くだもの(カラマンダリン)				もやし・きゅうり・切干し大根 カラマンダリン	上白糖		24.7
							エネルギー(kcal)	598.0

※ 都合により、献立が変更する場合があります。