

# 4月分 学校給食献立表

陵南小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			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 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	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しょうが	上白糖・でん粉	ごま油		オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ・もやし	ワンタン皮・じゃがいも	ごま油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	24.5
12 金	みそラーメン	豚肉・かまぼこ・中みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	585
	牛乳		牛乳						
	じゃがいもの華風あえ		茎わかめ	こまつな		じゃがいも・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	
	一口ゼリー					ぶどうゼリー			27.2
15 月	ごはん					精白米		601	
	牛乳		牛乳						
	いり豆腐	若どり・絞り豆腐・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・上白糖	ごま油		酒・濃口しょうゆ・食塩
	即席づけ				だいこん漬・キャベツ		いりごま	濃口しょうゆ・食塩	24.9
16 火	黒糖パン					黒糖パン		587	
	牛乳		牛乳						
	あじのハーブ焼き	あじ					サラダ油		白ワイン・ガーリック・バジル・食塩・こしょう
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	29.5
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	むきえび				でん粉・小麦粉	油	酒・食塩	24.8
	春野菜の煮物	牛肉・かまぼこ		にんじん・さやえんどう	たまねぎ・たけのこ・ごぼう	じゃがいも・上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	くだもの(いちご)				いちご				
18 木	カレーライス	豚肉	牛乳	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・麦・じゃがいも	カレールー・サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう	614
	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	ワインピネガー・食塩・こしょう	
									20.5
19 金	山菜うどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	山菜・たまねぎ・えのきたけ	うどん		出しがっお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	606
	牛乳		牛乳						
	まっ茶だんご	きな粉			抹茶	白玉だんご・上白糖		食塩	
									23.4
22 月	ごはん					精白米		614	
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		
	八宝菜	豚肉・うずら卵・平天		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・しょうが	でん粉	ごま油	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	21.7
	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	さけ				小麦粉	サラダ油		白ワイン・食塩・こしょう
	とうふスープ	ベーコン・豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	31.2
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	若どり・がんもどき・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	出しがっお・酒・濃口しょうゆ・食塩	24.6
	切り干し大根の酢のもの				もやし・きゅうり・切干しいんげん	上白糖	酢・濃口しょうゆ・食塩		
					たまねぎ	精白米・でん粉・上白糖	油	酒・食塩・こしょう・濃口しょうゆ・みりん	
25 木	いかの揚げ煮井	いか			たまねぎ	精白米・でん粉・上白糖	油	酒・食塩・こしょう・濃口しょうゆ・みりん	607
	牛乳		牛乳						
	キャベツのみそ汁	厚あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		煮干	
									24.9
26 金	クリームスパゲティ	若どり	牛乳・生クリーム	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン・しめじ	ソフトめん・じゃがいも	ホワイトルー・ポタージュ・サラダ油	白ワイン・うす口しょうゆ・食塩・こしょう	598
	牛乳		牛乳						
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインピネガー・食塩・こしょう	
	ミニトマト			ミニトマト					27.0
30 火	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ)	荒挽ウインナー			キャベツ	米粉パン		ケチャップソース・食塩	594
	牛乳		牛乳						
	もち麦のスープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム	もち麦・じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
									26.3

※ 都合により、献立が変更する場合があります。