

4月 西大寺小学校 献立表

めあて：入学・進級を祝い、楽しい食事にしよう！

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 水	米粉パン	米粉パン			631	25.0
	牛乳		牛乳			
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
	牛肉となすのケチャップ煮	じゃがいも 黒砂糖 サラダ油	牛肉	にんじん トマト さやいんげん ケチャップ たまねぎ なす マッシュルーム にんにく		
	グリーンサラダ	上白糖 サラダ油		キャベツ きゅうり		
12 金	ごはん	精白米			591	25.1
	牛乳		牛乳			
	さわらのからあげ	でん粉 油	さわら	しょうが		
	ゆばのすまし汁	じゃがいも	豆腐 ゆば 昆布	にんじん みつば たまねぎ		
15 月	みそラーメン	中華めん ごま油	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	585	27.2
	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				
16 火	ごはん	精白米			601	24.9
	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	にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ 干しいたけ		
	即席づけ	いりごま		だいこん漬 キャベツ		
17 水	黒糖パン	黒糖パン			587	29.5
	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	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ		
18 木	赤飯	赤飯			602	24.8
	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	にんじん さやえんどう たまねぎ たけのこ ごぼう		
	くだもの(いちご)			いちご		
19 金	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	にんじん ケチャップ たまねぎ にんにく アップルソース	614	20.5
	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		
22 月	山菜うどん	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	606	23.4
	牛乳		牛乳			
	まっ茶だんご	白玉だんご 上白糖	きな粉	抹茶		
23 火	ごはん	精白米			614	21.7
	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 うすら卵 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		
くだもの(カラマンダリン)				カラマンダリン		
24 水	レーズンパン	レーズンパン			602	31.2
	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	にんじん こまつな たまねぎ		
25 木	麦ごはん	精白米 麦			626	24.6
	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	にんじん さやいんげん こんにゃく 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			
26 金	いかの揚げ煮丼	精白米 でん粉 上白糖 油	いか	たまねぎ	607	24.9
	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	にんじん 葉ねぎ たまねぎ キャベツ		
30 火	ごはん	精白米			595	28.0
	牛乳		牛乳			
	さわらの木の芽みそかけ	上白糖 サラダ油	さわら 白みそ	さんしょう		
	沢煮椀	ごま油	豚肉 油あげ 昆布	にんじん みつば たけのこ ごぼう たまねぎ 干しいたけ		

1年生給食
スタート!

入学・進級のお祝いこんだて

かみかみ
こんだて