

令和5年4月 献立表(小学校分)



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(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 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂
11 火	ごはん					精白米	603	
	牛乳		牛乳					
	白身魚の揚げ煮	ホキ				でん粉・三温糖		油
	いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・はくさい	いももち		
13 木	ごはん					精白米	612	
	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	こんにやく・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				
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	619
	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					
17 月	ごはん					精白米	621	
	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	こんにやく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖		いりごま・ごま油
18 火	カレーライス	牛肉		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	595
	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	
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	616
	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			
20 木	麦ごはん					精白米・麦	593	
	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・さやえんどう	たまねぎ・えのきたけ	生麩・じゃがいも		28.7	
21 金	米粉パン					米粉パン	607	
	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・トマトピューレー	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		
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	609	
	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
25 火	ごはん					精白米	599	
	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
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	627
	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			
27 木	麦ごはん					精白米・麦	600	
	牛乳		牛乳					
	若どりと大根の甘から煮	若どり・うずら卵		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	厚揚げ・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		
28 金	バターロールパン					バターロールパン	612	
	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				30.6	

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。

