

4月の献立表

日 に ち	曜 日	献立				材料と体内の働き			エネルギー [タンパク質] kcal [g]	
		主食	主菜	副菜・汁物	牛乳	働く力や熱になる	血や肉になる	ビタミン(緑) 体の調子を 整える		
7	火	麻婆豆腐丼		切り干し大根の中華サラダ わかめスープ	○	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 八丁みそ 赤みそ 生わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく にんじん 切り干し大根 きゅうり ねぎ もやし 干しいたけ えのきだけ	592 [24.2]	
8	水	1年生 給食始まり				○	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 粉寒天	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホルト 大根 ヤバツ セロリ ホルトツピーツ エリンギ りんご 黄桃 りんごジュース	589 [17.1]
9	木	ごはん	ぶりの ごまみそがらめ	きんぴらごぼう むらくも汁	○	米 胚芽米 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま サラダ油 油	牛乳 豚肉 鶏肉 ぶり 卵 赤みそ	しょうが ごぼう にんじん 大根 もやし たけのこ 小松菜 ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく	594 [23.7]	
10	金	チーズトースト	ポークシチュー	ゆで野菜変わりソース	○	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 バター	牛乳 豚肉 きんとき豆 スライスチーズ	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり	571 [25.5]	
13	月	焼肉ごはん		変わり漬け みそ汁	○	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 かまぼこ 焼き竹輪 油揚げ みそ 赤みそ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん 小松菜 しょうが 大根 もやし ねぎ	579 [25.3]	
14	火	たけのこごはん	さばの 竜田揚げ	磯香あえ 沢煮梅	○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 油	牛乳 豚肉 さば 油揚げ 刻みのり 糸寒天	たけのこ しょうが キャベツ にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ えのきだけ 干しいたけ	594 [26.8]	
15	水	ツナピザドッグ		野菜の豆乳スープ 清見オレンジ	○	ショートニングパン じゃがいも でんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳 生クリーム ミックステーズ	セロリ ピーマン たまねぎ にんにく ホルトツピーツ 小松菜 にんじん 清見オレンジ	589 [24.4]	
16	木	ごはん	豆腐ハンバーグ	おひたし 呉汁	○	米 胚芽米 生パン粉 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ 赤みそ 糸けすり節	たまねぎ にんじん 白菜 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 干しいたけ こんにゃく	604 [27.5]	
17	金	スパゲティミートソース		洋風卵スープ バナナケーキ	○	スパゲティ 小麦粉 でんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 豆乳 大豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ベーコン セロリ エリンギ マッシュルーム バナナ	593 [22.7]	
20	月	ごはん	ししゃもの ネギダレソース	チャーホーサイ 中華コーンスープ	○	米 米粒麦 春雨 でんぷん 砂糖 ごま油 サラダ油 油	牛乳 豚肉 鶏肉 ししゃも 卵	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にら しょうが たまねぎ クリンツピーツ ホルトツ エリンギ	563 [22.7]	
21	火	丸パン	カレーコロッケ	春野菜ソテー にんじんのポタージュ	○	丸パン 米 小麦粉 パン粉 じゃがいも ポテトフレーク サラダ油 油	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 生クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん ホルトツ アスパラガス 小松菜 セロリ パセリ	643 [22.2]	
22	水	フルコギ丼		豆腐の変わりスープ サンフルーツ	○	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく 小松菜 りんご サンフルーツ	574 [24.5]	
23	木	コーンピラフ	魚のパン粉焼き	野菜スープ ぶどうゼリー	○	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 ベーコン もうかざめ 粉寒天	ホルトツ たまねぎ ピーマン にんじん パセリ にんにく キャベツ セロリ しめじ ぶどうジュース	600 [23.4]	
24	金	五目おこわ	鶏の ピリカラソース	もやしとちくわの甘酢煮 みそ汁	○	米 もち米 じゃがいも でんぷん ごま 砂糖 ごま油 油	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 生揚げ みそ 赤みそ 生わかめ	ふき ごぼう にんじん ピーマン しょうが にんじん ねぎ もやし きゅうり 大根 白菜 たまねぎ	621 [23.2]	
27	月	ひじきふりかけ ごはん	千草焼き	ごまあえ 田舎汁	○	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 ごま ねりごま サラダ油	牛乳 豚肉 焼き竹輪 卵 豆腐 みそ 赤みそ ひじき	にんじん たけのこ たまねぎ もやし 小松菜 大根 ねぎ ごぼう しめじ 干しいたけ こんにゃく ゆかり	585 [24.2]	
28	火	五目うどん		きゅうりとちくわの酢の物 さつまいもごま団子	○	冷凍うどん 白玉粉 さつまいも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 生わかめ 白いんげん豆ペースト	大根 ねぎ にんじん 白菜 小松菜 もやし きゅうり 干しいたけ	558 [20.5]	
30	木	ごはん	あじの 香味揚げ	じゃがいものきんぴら 豚汁	○	米 胚芽米 じゃがいも さつまいも でんぷん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 豚肉 鶏肉 あじ 豆腐 みそ 赤みそ	ねぎ にんじん さやいんげん 大根 たまねぎ ごぼう 小松菜 こんにゃく	609 [26.4]	
									月平均 592 [23.8]	