




# 4月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
8日 (水)	<b>入学式・始業式のため給食はありません</b> 					
9日 (木)	鯛めし 肉豆腐 紅白なます わかめの味噌汁 牛乳	鯛 豆腐・豚肉・かつおだし わかめ・いりこだし 牛乳	はい芽米 麩・しらたき・砂糖 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ・白ねぎ 大根・にんじん 玉ねぎ・ねぎ	塩・醤油 みりん・醤油 塩・醤油・酢 味噌	エネルギー:871kcal P:40.5g F:26.5g C:114.6g
10日 (金)	ごはん デミグラスハンバーグ パプリカサラダ 押麦スープ 牛乳	合挽きミンチ・たまご・牛乳 ツナ 鶏肉 牛乳	はい芽米 パン粉 じゃがいも・はちみつ 押麦	玉ねぎ・しめじ パプリカ・ブロッコリー にんじん・玉ねぎ	デミグラスソース・塩 塩・こしょう・レモン果汁 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー:878kcal P:36.7g F:25.7g C:123.1g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g

**楽しく食事をしよう!**





# 4月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
13日 (月)	コッペパン 鶏肉のトマト煮 胡麻ドレッシングサラダ 春きゃべつのスープ 飲むヨーグルト	鶏肉 豚肉 飲むヨーグルト	コッペパン 砂糖 ドレッシング	トマト缶・玉ねぎ・にんにく・パセリ ほうれん草・にんじん・コーン・トマト 春きゃべつ・しめじ・玉ねぎ・パセリ	塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 770kcal P: 36.4g F: 23.4g C: 101.6g
14日 (火)	ごはん 赤魚の煮つけ かぼちゃサラダ けんちん味噌汁 牛乳	赤魚 ハム 豆腐・かつおだし 牛乳	はい芽米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも・こんにゃく・油	しょうが かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・えだまめ・ブロッコリー 大根・にんじん・ごぼう・ねぎ	酒・みりん・醤油 塩・こしょう 味噌・かつおだし	エネルギー: 839kcal P: 36.3g F: 23.0g C: 117.3g
15日 (水)	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 豆腐のスープ 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	はい芽米 小麦粉・油・片栗粉 春雨・マヨネーズ 片栗粉	きゃべつ・白ねぎ・ピーマン・パプリカ にんじん・きくらげ・きゅうり 大根・にんじん・しめじ・チンゲン菜	酒・豆板醤・醤油 醤油 鶏がら・醤油・塩	エネルギー: 866kcal P: 29.4g F: 34.2g C: 107.7g
16日 (木)	ごはん あじのムニエル きゃべつとツナのソテー 鶏肉とセロリのスープ 牛乳	あじ・チーズ ツナ 鶏肉 牛乳	はい芽米 小麦粉・バター 油 じゃがいも	トマト きゃべつ・ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん セロリ・にんじん	塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 769kcal P: 37.8g F: 22.7g C: 100.9g
17日 (金)	カツカレー きゃべつの梅おかか和え フルーツポンチ 野菜ジュース	豚肉・牛肉・たまご かつお節	はい芽米・じゃがいも・ルウ・油・パン粉	玉ねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・にんじん パイン・桃・はっさく・りんご 野菜ジュース	塩・こしょう 醤油・かつおだし	エネルギー: 902kcal P: 33.8g F: 24.4g C: 134.0g



# 4月給食献立表





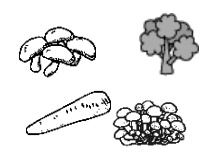


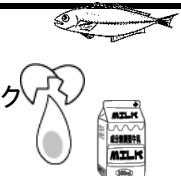




	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
20日 (月)	麦ごはん さわらの味噌マヨ焼き 筑前煮 かきたま汁 牛乳	さわら 鶏肉 たまご・かつおだし 牛乳	押麦・はい芽米 マヨネーズ こんにやく・油・砂糖 片栗粉	玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー ごぼう・にんじん・れんこん・干し椎茸・いんげん 白菜・にんじん・しめじ・ねぎ	味噌・酒 醤油・酒 塩・醤油	エネルギー: 802kcal P: 36.6g F: 27.8g C: 97.6g
21日 (火)	ごはん 青椒肉絲 イカときくらげのサラダ 春雨スープ 牛乳	豚肉 イカ ベーコン・たまご 牛乳	はい芽米 片栗粉・油・砂糖・ごま油 ごま油 春雨・ごま油	ピーマン・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく きゅうり・きくらげ チンゲン菜・えのき	酒・塩・醤油・かき油 塩・こしょう・鶏がら 塩・こしょう・鶏がら	エネルギー: 763kcal P: 35.9g F: 21.9g C: 104.0g
22日 (水)	ひじきごはん おからバーグ チンゲン菜の煮びたし 具だくさん味噌汁 牛乳	ひじき・ツナ おから・豆腐・鶏肉 油揚げ・かつおだし 厚揚げ・かつおだし 牛乳	はい芽米 片栗粉 砂糖 じゃがいも・こんにやく	えだまめ 玉ねぎ・ブロッコリー チンゲン菜・にんじん 玉ねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ	塩・醤油・鶏がら 醤油・塩・酢・からし 醤油・みりん 味噌	エネルギー: 782kcal P: 37.6g F: 23.3g C: 105.6g
23日 (木)	ごはん 白身魚の塩こんぶ蒸し 治部煮 豚汁 牛乳	カレイ 鶏肉・豆腐 豚肉・油揚げ・いりこだし 牛乳	はい芽米 麩・砂糖 ごま油・こんにやく	トマト 干し椎茸・にんじん・小松菜 にんじん・大根・ごぼう・白ねぎ	塩こんぶ・塩・酒 醤油・みりん・酒 味噌	エネルギー: 773kcal P: 43.9g F: 19.4g C: 102.2g
24日 (金)	焼きそば じゃがアスソーテー ビーンズスープ ストロベリージョア	豚肉 ベーコン 鶏肉・チーズ・牛乳 ジョア	パン・中華めん じゃがいも・バター マカロニ・小麦粉	きゃべつ・にんじん・玉ねぎ・紅しょうが アスパラ・パセリ・にんにく 玉ねぎ・ブロッコリー	塩・こしょう・ソース 塩・こしょう・醤油 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 855kcal P: 32.8g F: 27.5g C: 112.7g
25日 (土)	五穀ごはん 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 根菜味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ いりこだし 牛乳	五穀・はい芽米 ごま油・片栗粉・油・小麦粉・マヨネーズ 砂糖 こんにやく	しょうが・ブロッコリー 切干大根・にんじん・干し椎茸 ごぼう・大根・にんじん・ねぎ	醤油・酒 醤油・昆布だし・みりん 味噌	エネルギー: 896kcal P: 36.1g F: 33.9g C: 106.9g



# 4月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
27日 (月)	 <h2 style="font-size: 2em;">25日の代休でお休みです</h2> 					
28日 (火)	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐のたまごとじ 小松菜の味噌汁 牛乳	 さば 高野豆腐・たまご・かつおだし 油揚げ・いりこだし 牛乳	 はい芽米 砂糖 じゃがいも	 ブロッコリー 干し椎茸・にんじん 小松菜・しめじ	塩 醤油 味噌	エネルギー: 847kcal P: 45.7g F: 28.8g C: 98.1g
29日 (水)	 <h2 style="font-size: 2em;">昭和の日でお休みです</h2> 					
30日 (木)	ごはん 白身魚のフライ ごぼうサラダ ミネストローネ 牛乳	 ホキ・たまご ささみフレーク 牛乳	 はい芽米 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ マカロニ・油・砂糖	 ブロッコリー ごぼう・にんじん・きゅうり にんじん・玉ねぎ・セロリ・トマト缶・ミックスビーンズ	塩・こしょう・ソース 醤油・塩 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 873kcal P: 36.1g F: 25.9g C: 120.9g