



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)	入学式・始業式のため給食はありません 					
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

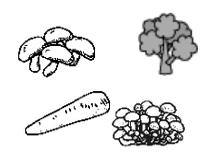
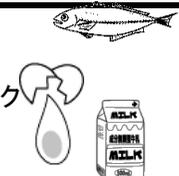


	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
20日 (月)	麦ごはん さわらの味噌マヨ焼き 筑前煮 かきたま汁 牛乳	さわら 鶏肉 たまご・かつおだし 牛乳	押麦・はい芽米 マヨネーズ こんにやく・油・砂糖 片栗粉	玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー ごぼう・にんじん・れんこん・干し椎茸・いんげん 白菜・にんじん・しめじ・ねぎ	味噌・酒 醤油・酒 塩・醤油	エネルギー: 802kcal P: 36.6g F: 27.8g C: 97.6g
21日 (火)	ごはん 青椒肉絲 イカときくらげのサラダ 春雨スープ 牛乳	豚肉 イカ ベーコン・たまご 牛乳	はい芽米 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し 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