



令和5年度 4月献立表



| 日 | 曜 | 献立名 | 飲用牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) |
|----|---|-------------------|------|--------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 10 | 月 | カレーライス | ○ | 豚肉,塩麴 | 米,米粒麦,油,じゃがいも,バター,薄力粉 | 生姜,セロリー,にんじん,たまねぎ | 813 25.5 |
| | | 海藻サラダ | | 海藻サラダ | ごま油,砂糖 | キャベツ,もやし,にんじん | |
| | | 不知火オレンジ | | | | 不知火オレンジ | |
| 11 | 火 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン | | 771 34.5 |
| | | 鶏の唐揚げ | | 鶏肉 | でん粉,薄力粉,大豆白絞油 | | |
| | | 薬味ドレッシングサラダ | | | ごま油,油,砂糖 | もやし,キャベツ,にんじん,長ねぎ,生姜,にんにく | |
| | | わかめスープ | | 木綿豆腐,かつわかめ | ごま油 | 生姜,にんじん,たまねぎ,えのき,長ねぎ | |
| 12 | 水 | 進級・入学お祝い献立 | | 午前中授業（給食はありません） | | | |
| 13 | 木 | お祝いちらし寿司 | ○ | 油揚げ,高野豆腐,刻みのり | 米,砂糖 | 干し椎茸,かんぴょう(乾),にんじん | 761 39.8 |
| | | 魚の照焼き | | さわら | 砂糖,でん粉 | 生姜 | |
| | | 菜の花すまし汁 | | 鶏肉,木綿豆腐,かまぼこ | | にんじん,たまねぎ,菜花 | |
| 14 | 金 | パゲティみそミートソース | ○ | 豚肉,大豆,赤みそ | スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,油,バター,薄力粉 | にんにく,生姜,切り,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ホー乱トマト | 792 31.9 |
| | | コーンサラダ | | | 油,砂糖 | ホー乱トマト,小松菜,にんじん,キャベツ,たまねぎ,セロリー | |
| | | オニオンスープ | | ベーコン | 油 | たまねぎ,にんじん,生姜,パセリ | |
| 17 | 月 | ご飯 | ○ | | 米,米粒麦 | | 839 33.7 |
| | | のりとひじきの佃煮 | | きざみのり,干ひじき | 砂糖,水あめ | | |
| | | 揚げじゃが芋のそぼろ煮 | | 厚揚げ,豚肉,大豆 | じゃがいも,大豆白絞油,油,糸こんにゃく,砂糖 | 生姜,にんじん,たまねぎ,小松菜 | |
| | | 春野菜のみそ汁 | | 昆布,油揚げ,赤みそ,白みそ | | キャベツ,たまねぎ,しめじ,さやえんどう | |
| 18 | 火 | チャーハン | ○ | 豚肉,鶏卵 | 油,米,米粒麦,砂糖 | 長ねぎ,にんじん | 815 30.6 |
| | | 春巻き | | 豚肉 | 油,はるさめ,砂糖,ごま油,でん粉,春巻きの皮,大豆白絞油,薄力粉 | 生姜,にんじん,たけのこ水煮,にら | |
| | | チンゲン菜のスープ | | | でん粉,ごま油 | 生姜,にんじん,たまねぎ,えのき,もやし,チンゲン菜 | |
| 19 | 水 | ガーリックトースト | ○ | | 食パン,ソフトマーガリン,バター | にんにく | 764 30.0 |
| | | かぶのクリームシチュー | | 豚肉,調理用牛乳,生クリーム | 油,じゃがいも,バター,薄力粉 | たまねぎ,にんじん,生姜,マッシュルーム水煮,かぶ,フロコリー,かぶ(葉) | |
| | | 糸寒天サラダ | | | 油,ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま | にんじん,キャベツ,小松菜,たまねぎ | |
| 20 | 木 | ジャージャー麺 | ○ | 豚肉,大豆,八丁みそ,ネギ,キャベツ | ごま油,油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉 | 生姜,にんにく,たけのこ水煮,ねぎ,もやし,チンゲン菜 | 792 33.4 |
| | | レタススープ | | 鶏肉 | 油 | 生姜,たまねぎ,にんじん,レタス | |
| | | 杏仁豆腐 | | 粉寒天,調理用牛乳 | 砂糖 | みかん缶,パイ缶,黄桃缶 | |
| 21 | 金 | じゃこわかめごはん | ○ | 炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ | 米,米粒麦 | | 791 37.8 |
| | | 魚のレモン揚げ | | ホキ | でん粉,薄力粉,油,砂糖 | レモン | |
| | | キャベツのお浸し | | かつお節 | | にんじん,キャベツ,小松菜 | |
| | | 豚汁 | | 豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | 油,こんにゃく,じゃがいも | にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ | |
| 24 | 月 | きな粉トースト | ○ | きな粉 | 食パン,ソフトマーガリン,砂糖,グラニュー糖 | | 745 30.2 |
| | | キャベツと鶏団子のスープ | | 鶏肉,調理用牛乳,白みそ,木綿豆腐 | 油,じゃがいも,生パン粉,はるさめ | にんじん,たまねぎ,長ねぎ,しめじ | |
| | | オレンジゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | オレンジジュース,みかん缶 | |
| 25 | 火 | こぎつねごはん | ○ | 油揚げ | 米,米粒麦,砂糖,白いりごま | | 807 37.4 |
| | | ふくさ卵 | | 鶏肉,干ひじき(乾),鶏卵 | 油,砂糖 | にんじん,たまねぎ,干し椎茸,小松菜 | |
| | | もやしの甘酢和え | | | 三温糖,ごま油 | もやし,にんじん,きゅうり | |
| | | みそ汁 | | 昆布,厚揚げ,赤みそ,白みそ | じゃがいも | だいこん,にんじん,しめじ | |
| 26 | 水 | 麻婆豆腐丼 | ○ | 豚肉,赤みそ,木綿豆腐 | 米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油 | にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にら | 817 39.1 |
| | | ナムル | | | ごま油,砂糖,白いりごま | もやし,にんじん,小松菜 | |
| | | たまごスープ | | ベーコン,鶏卵 | でん粉 | 生姜,たまねぎ,にんじん | |
| 27 | 木 | メキシカンライス | ○ | 豚肉,ウイナーセージ | 米,米粒麦,バター,油 | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,ホールトマト | 776 30.4 |
| | | タンドリーチキン | | 鶏肉,プレーンヨーグルト | | にんにく,生姜 | |
| | | 野菜スープ | | 豚肉,木綿豆腐 | 油,じゃがいも | 生姜,にんじん,キャベツ,もやし,パイ | |
| | | 河内晩柑 | | | | 河内晩柑 | |
| 28 | 金 | たけのこごはん | ○ | 油揚げ | 米,米粒麦,砂糖 | たけのこ水煮,さやえんどう | 843 37.8 |
| | | ししゃもと竹輪の磯部揚げ | | ししゃも,青のり | 薄力粉,大豆白絞油 | | |
| | | ちくわの香り揚げ | | 焼き竹輪,棒チーズ,鶏卵,青のり | 薄力粉,大豆白絞油 | | |
| | | 貝だくさん汁 | | 昆布,木綿豆腐 | 油 | キャベツ,にんじん,しめじ,たまねぎ,もやし | |

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。