



# 令和6年度 4月献立表

| 日  | 曜 | 献立名                | 飲用牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                           | たんぱく質       |  |
|----|---|--------------------|------|---------------------------|---|--|-------------|--|
| 10 | 水 | 米粉カレーライス           | ○    | 豚肉,塩こうじ                   | 米,米粒麦,油,じゃがいも,米粉                          | 生姜,セロリー,にんじん,たまねぎ                          | 816<br>23.0 |  |
|    |   | 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                              |             |  |
|    |   | オレンジ               |      |                           |   | 清美オレンジ                                     |             |  |
| 11 | 木 | お祝いちらし寿司           | ○    | 油揚げ,高野豆腐,刻みのり             | 米,砂糖                                      | かんぴょう(乾),にんじん                              | 750<br>38.9 |  |
|    |   | さわらの照焼き            |      | さわら                       | 砂糖,でん粉                                    | 生姜   |             |  |
|    |   | お祝いすまし汁            |      | 鶏肉,かまぼこ                   | でん粉                                       | 生姜,長ねぎ,にんじん,大根,小松菜                         |             |  |
|    |   | ピーチゼリー             |      | 粉寒天                       | 砂糖  | ネクター                                       |             |  |
| 12 | 金 | 丸パン                | ○    |                           | ショートニング                                   |  | 831<br>27.4 |  |
|    |   | 手づくりコロケ            |      | 豚肉,調理用牛乳                  | 油,じゃがいも,バター,ポテトフレーク,小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,大豆白絞油 | にんじん,たまねぎ                                  |             |  |
|    |   | ゆで野菜               |      |                           |   | キャベツ,にんじん                                  |             |  |
|    |   | トマトスープ             |      | ベーコン,白いんげん豆(乾)            | 油   | 生姜,たまねぎ,キャベツ,ホールトマト缶,パセリ                   |             |  |
| 15 | 月 | スパゲティミートソース        | ○    | 豚肉                        | スパゲティ,オリーブ油,砂糖,油,バター,小麦粉                  | にんにく,ゆり,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,トマト缶   | 801<br>37.2 |  |
|    |   | ツナサラダ              |      | ツナ水煮                      | 油,砂糖                                      | キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ                        |             |  |
|    |   | コーンと野菜のスープ         |      | ベーコン                      |   | 生姜,ホールコーン,もやし,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,小松菜          |             |  |
| 16 | 火 | じゃこわかめごはん          | ○    | わかめご飯の素,ちりめんじゃこ           | 米,米粒麦                                     |  | 760<br>36.1 |  |
|    |   | 肉じゃが               |      | 豚肉,高野豆腐,塩こうじ              | 油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖                        | にんじん,たまねぎ,干し椎茸                             |             |  |
|    |   | 春野菜のみそ汁            |      | 昆布(だし),油揚げ,赤みそ,白みそ        |   | キャベツ,たまねぎ,本しめじ                             |             |  |
| 17 | 水 | チーズホットドック          | ○    | ウィンナー,ピザ用チーズ              | コッペパン,油,砂糖                                | キャベツ,トマトピューレ                               | 760<br>24.5 |  |
|    |   | レタススープ             |      | ベーコン,木綿豆腐                 | 油   | にんじん,たまねぎ,生姜,レタス                           |             |  |
|    |   | 青のり大豆              |      | 大豆(乾),青のり                 | でん粉,油                                     |  |             |  |
| 18 | 木 | 焼き鳥ごはん             | ○    | 鶏肉,鶏卵,刻みのり                | 米,米粒麦,三温糖,油,砂糖,水あめ                        | 長ねぎ  | 795<br>32.5 |  |
|    |   | キャベツの和え物           |      |                           | ごま油,砂糖,油                                  | キャベツ,小松菜,にんじん                              |             |  |
|    |   | 田舎汁                |      | 昆布(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐        | 油,こんにゃく,じゃがいも                             | にんじん,ごぼう,大根,本しめじ                           |             |  |
| 19 | 金 | 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                    | 790<br>34.1 |  |
|    |   | わかめ卵スープ            |      | 鶏卵,乾燥カットわかめ               | でん粉,ごま油                                   | 生姜,もやし,にんじん,たまねぎ                           |             |  |
|    |   | フルーツ入りシフォンケーキ      |      | 粉寒天,調理用牛乳,生クリーム           | 砂糖  | みかん缶                                       |             |  |
| 22 | 月 | 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,ドライパセリ                                | 781<br>27.5 |  |
|    |   | 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,小麦粉                           | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,かぶ,かぶ(葉)               |             |  |
|    |   | 糸寒天サラダ             |      | 糸寒天                       | 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                         |             |  |
| 23 | 火 | メキシカンライス           | ○    | 豚肉,ウィンナーソーセージ             | 米,米粒麦,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,ピーマン    | 776<br>32.8 |  |
|    |   | チーズ入り卵焼            |      | ポークハム,鶏卵,調理用牛乳,ドライカットチーズ  | 油,じゃがいも                                   | たまねぎ,パセリ                                   |             |  |
|    |   | ABCマカロニスープ         |      | 鶏肉,木綿豆腐                   | 油,ABCマカロニ                                 | にんじん,たまねぎ,大根,本しめじ                          |             |  |
| 24 | 水 | ごはん                | ○    |                           | 米,米粒麦                                     |  | 753<br>37.3 |  |
|    |   | エコふりかけ             |      | ちりめんじゃこ,昆布,かつお節           | 白いりごま,砂糖                                  |  |             |  |
|    |   | 厚揚げとキャベツのオリーブオイル炒め |      | 鶏肉,厚揚げ,塩こうじ               | 油,砂糖,でん粉                                  | にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,キャベツ,にら             |             |  |
|    |   | もやしのみそ汁            |      | 昆布(だし),かつわかめ,赤みそ,白みそ      |   | もやし,たまねぎ,小松菜                               |             |  |
| 25 | 木 | 炒めそばの五目あんかけ        | ○    | 豚肉,ナルト,塩こうじ               | 油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉,ごま油                       | 生姜,にんにく,たけのこ水煮,にんじん,たまねぎ,キャベツ,白菜,もやし,オリーブ菜 | 824<br>34.7 |  |
|    |   | ピーンズポテト            |      | 大豆(乾)                     | じゃがいも,でん粉,大豆白絞油                           |  |             |  |
|    |   | もずくスープ             |      | 木綿豆腐,もずく                  |   | 生姜,たまねぎ,にんじん,万能ねぎ                          |             |  |
| 26 | 金 | たけのこごはん            | ○    | 油揚げ                       | 米,米粒麦,砂糖                                  | たけのこ水煮,にんじん                                | 784<br>39.0 |  |
|    |   | ホキの立田揚げ            |      | ホキ                        | でん粉,大豆白絞油                                 | 生姜   |             |  |
|    |   | もやしの梅おかか和え         |      | かつお節,かつお節粉                |   | にんじん,もやし,梅干し                               |             |  |
|    |   | けんちん汁              |      | だし昆布(だし),鶏肉,油揚げ,木綿豆腐      | 油,こんにゃく,じゃがいも                             | にんじん,ごぼう,大根,ねぎ                             |             |  |
| 29 | 月 | 昭和の日               |      |                           |   |  |             |  |
| 30 | 火 | 豚肉とごぼうの炊き込みごはん     | ○    | 油揚げ,豚肉,さつま揚げ              | 米,米粒麦,油,砂糖                                | ごぼう,にんじん                                   | 789<br>39.0 |  |
|    |   | 鯖の味噌煮風             |      | 鯖,赤みそ,白みそ                 | 砂糖,でん粉                                    | 生姜   |             |  |
|    |   | すまし汁               |      | 昆布(だし),木綿豆腐,かまぼこ,乾燥カットわかめ |   | にんじん,長ねぎ                                   |             |  |
|    |   | 河内晩柑               |      |                           |   | 河内晩柑                                       |             |  |

\*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。