

4月分給食献立表

今月の目標 こんげつ もくひょう 準備や後片付けの仕方を身に付けよう じゆんび あとかたづ しかた みにつ

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 火	ぶたすきやき丼	○	豚肉、焼き豆腐	米、麦、油、つきこんにやく、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	602 kcal	
	けんちん汁		鶏肉、削り節(だし)、油揚げ	油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	24.6 g	
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	19.5 g	
	2～6年生給食初め					2.3 g	
10 水	チャーハン	○	豚ひき肉	米、麦、サラダ油、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、小松菜	561 kcal	
	豚肉と豆腐の中華スープ		鳥がら、豚肉、豆腐	マロニー	しょうが、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ	20.3 g	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	17.7 g	
	1年生給食初め					2.0 g	
11 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米、麦		526 kcal	
	魚の香味焼き		ホキ	ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	26.3 g	
	豚汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	14.5 g	
						2.8 g	
12 金	スパゲッティ大豆入りミートソース	○	豚ひき肉、大豆、★粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	579 kcal	
	ポテトサラダ			じゃがいも、サラダ油、砂糖	きゅうり、にんじん、ホールコーン	24.1 g	
						20.9 g	
						2.1 g	
15 月	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉切り身	★丸パン、油、砂糖、でん粉	しょうが、キャベツ	506 kcal	
	ABCミネストローネスープ		鶏がら、豚肉	油、じゃがいも、ABCわか、砂糖	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ	23.8 g	
	くだもの(いちご)					いちご	19.8 g
						2.2 g	
16 火	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉、高野豆腐(きざみ)、削り節(だし)	米、麦、油、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	621 kcal	
	さつまい		豚肉、削り節(だし)	油、こんにやく、さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	25.2 g	
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	16.4 g	
						2.2 g	
17 水	豚肉と野菜の炒めそば	○	豚肉	蒸し中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ	605 kcal	
	ビーンズポテト		大豆	油、じゃがいも、でん粉		24.7 g	
	かみかみこんだて よくかんで食べましょう					22.5 g	
						2.6 g	
18 木	たけのこご飯	○	油揚げ、きざみのり	米	たけのこ、さやえんどう	605 kcal	
	魚の西京焼き		鯖	砂糖	しょうが	27.8 g	
	けんちん汁		削り節(だし)、鶏肉、油揚げ、豆腐	油、こんにやく、じゃがいも、でん粉	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	19.0 g	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	2.5 g	
19 金	油淋鶏丼	○	鶏肉切り身	米、麦、でん粉、揚げ油、ごま油、砂糖、油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	694 kcal	
	わかめスープ		鶏がら、豆腐、カットわかめ	油、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ	25.9 g	
						27.0 g	
						3.0 g	
22 月	カレーライス	○	鶏がら、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	637 kcal	
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	18.2 g	
						18.9 g	
						2.9 g	
23 火	ご飯	○		米、麦		563 kcal	
	かつおの揚げ煮		かつお(角切り)	でん粉、揚げ油、砂糖	しょうが	26.8 g	
	野菜の酢じょう油かけ			砂糖	キャベツ、もやし、にんじん	14.7 g	
	春野菜のみそ汁		削り節(だし)、油揚げ、豆腐		キャベツ、えのきたけ、ねぎ	2.4 g	
24 水	きつねうどん	○	厚削り節(だし)、昆布(だし)、油揚げ	うどん、砂糖	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	573 kcal	
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉、削り節(だし)	油、じゃがいも、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	25.0 g	
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	27.2 g	
						3.7 g	

