

4月 献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	月	スパゲッティミートソース 牛乳 パリパリサラダ くだもの ♪4・5年生リクエストメニュー パリパリサラダ♪ ♪5年生リクエストメニュー いちご♪	豚肉 大豆粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 ワンタンの皮 油	にんじん パセリ ホールトマト にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ いちご	582	24.9
11	火	カレーライス 福神漬 牛乳 コーンサラダ ♪4・5年生リクエストメニュー カレーライス♪	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり ホールコーン	653	19.0
12	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 くだもの	豚肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも 油	にんじん 小松菜 さやいんげん しょうが 干しいたけ ねぎ ごぼう だいこん 清見オレンジ	597	25.3
13	木	黒砂糖パン 牛乳 ポテトのチーズ焼き ABCスープ ♪4・5年生リクエストメニュー ABCスープ♪	豚肉 ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ 油 バター	パセリ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	604	21.4
14	金	ひじきごはん 牛乳 焼き魚 どさんこ汁	鶏肉 油揚げ サケ 豚肉 干ひじき 牛乳 生わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 バター	にんじん 小松菜 ホールコーン ねぎ ごぼう	582	28.9
17	月	シュガートースト 牛乳 アリエッティのクリームシチュー キャベツとベーコンのサラダ ♪おはなし給食 アリエッティのクリームシチュー♪	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	食パン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり ほうれんそう	603	21.4
18	火	チャーハン 牛乳 レタススープ 大学芋	豚肉 卵 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 麦 さつまいも 砂糖 水あめ ごま油 白iriごま 油 黒iriごま	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ レタス	581	19.3
19	水	こぎつねごはん 牛乳 魚の竜田揚げ かきたま汁	サワラ 油揚げ 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 白iriごま 油	さやいんげん にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ	617	28.0
20	木	ココアトースト 牛乳 キャベツと鶏団子スープ マセドアンサラダ	ベーコン 卵 鶏肉 いんげん豆 牛乳	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも マロニー パン粉 マーガリン 油	にんじん パセリ たまねぎ しょうが 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	584	22.0
21	金	上海麺 牛乳 ビーンズポテト フルーツポンチ ♪5年生リクエストメニュー・おはなし給食 フルーツポンチ♪	豚肉 いか むきえび 大豆 牛乳	蒸し中華麺 でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが はくさい もやし 黄桃缶 みかん缶 バインアップル缶	615	23.1
24	月	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 韓国風肉じゃが	ししゃも 卵 豚肉 焼き竹輪 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 白iriごま ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	661	25.4
25	火	スイートルールパン 牛乳 卵のココット蒸し 野菜スープ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	スイートルールパン 砂糖 じゃがいも 油	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン	583	30.0
26	水	じゃこわかめごはん 牛乳 ぎせい豆腐 けんちん汁	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 炊きこみわかめ	米 麦 砂糖 こんにやく でん粉 油 白iriごま	にんじん 小松菜 ごぼう たまねぎ 干しいたけ だいこん ねぎ	598	29.8
27	木	ハヤシライス 牛乳 糸寒天のごま酢和え くだもの	豚肉 生クリーム 牛乳 糸寒天	米 麦 砂糖 小麦粉 油 バター 白iriごま	にんじん しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし キャベツ りんご	605	19.7
28	金	ツナトースト 牛乳 カレーポトフ サウピカンサラダ	ツナ缶 ベーコン 豚肉 ピザ用チーズ 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん パセリ たまねぎ レモン汁 セロリー キャベツ ホールコーン しょうが もやし	586	25.6

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。