

4月 献立表

令和6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 g |
| 10 | 水 | キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ パイン | 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム | 米 麦 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 | 人参 玉葱 生姜 マッシュルーム グリーンピース もやし 小松菜 キャベツ パイン とうもろこし | 627 | 20.0 |
| 11 | 木 | チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ サイダーフルーツポンチ リクエスト給食 1年生・給食スタート | 鶏肉 牛乳 | 米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 生姜 にんにく 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり 黄桃 みかん パイン | 667 | 18.2 |
| 12 | 金 | スパゲッティボロネーゼ 牛乳 揚げじゃがサラダ りんごゼリー リクエスト給食 | 鶏肉 大豆 牛乳 粉寒天 | スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 | にんにく セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム えのきたけ しめじ 干し椎茸 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり りんごジュース | 616 | 22.4 |
| 15 | 月 | セサミトースト 牛乳 ミートボールクリームシチュー ビーンズサラダ | 牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム うずら豆 | パン マーガリン ごま 砂糖 パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 | 生姜 玉葱 人参 白菜 マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり | 677 | 24.6 |
| 16 | 火 | 親子丼 牛乳 昆布サラダ 若竹汁 | 鶏肉 なんと たまご 牛乳 塩昆布 わかめ | 米 麦 でん粉 砂糖 油 | 人参 玉葱 干し椎茸 小松菜 キャベツ たけのこ | 569 | 25.4 |
| 17 | 水 | ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ オレンジ | 鶏肉 牛乳 | 米 麦 油 砂糖 小麦粉 | 生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり もやし 大根 オレンジ | 597 | 20.2 |
| 18 | 木 | チャーハン 牛乳 レタススープ キャンディポテト リクエスト給食 | 豚肉 たまご 牛乳 わかめ | 米 麦 油 ごま 砂糖 さつまいも マーガリン | 人参 干し椎茸 ねぎ 生姜 玉葱 レタス | 628 | 19.6 |
| 19 | 金 | ひじきごはん 牛乳 焼き魚(さけ) 豆腐ひつまみ汁 | 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 鮭 豆腐 | 米 麦 油 砂糖 小麦粉 | ごぼう 人参 小松菜 大根 マイタケ | 581 | 27.7 |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳 ししゃものサラサ揚げ 韓国風肉じゃが | 牛乳 ししゃも 豚肉 ちくわ | 米 麦 でん粉 油 ごま じゃがいも 砂糖 | 生姜 玉葱 人参 ねぎ にんにく | 665 | 24.7 |
| 23 | 火 | 上海めん 牛乳 スパイシービーンズポテト ぶどうゼリー | 鶏肉 いか えび 牛乳 牛乳 大豆 粉寒天 | 油 蒸し中華麺 でん粉 じゃがいも 砂糖 | 人参 干し椎茸 たけのこ 玉葱 生姜 白菜 もやし 小松菜 ぶどうジュース | 575 | 23.2 |
| 24 | 水 | ごはん 牛乳 カレー麻婆豆腐 スイートポテト | 牛乳 鶏肉 豆腐 生クリーム | 米 麦 油 砂糖 でん粉 さつまいも マーガリン | にんにく 生姜 たけのこ 人参 なら ねぎ | 643 | 25.6 |
| 25 | 木 | 砂糖揚げパン 牛乳 みかんサラダ コーンシチュー リクエスト給食 | 牛乳 鶏肉 | パン 油 砂糖 じゃがいも マーガリン 小麦粉 | キャベツ きゅうり 人参 みかん 玉葱 生姜 マッシュルーム とうもろこし パセリ | 646 | 20.7 |
| 26 | 金 | ひじきの和風ピラフ 牛乳 春巻き かきたま汁 リクエスト給食 | ベーコン 鶏肉 ひじき 牛乳 たまご | 米 油 春雨 春巻きの皮 小麦粉 でん粉 | にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ 小松菜 キャベツ なら えのきたけ | 636 | 26.9 |
| 30 | 火 | ごはん 牛乳 韓国のり風ふりかけ 鶏肉とじゃがいもの煮物 干草和え リクエスト給食 | のり 牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ たまご | 米 麦 油 ごま 砂糖 こんにやく じゃがいも | にんにく 人参 たけのこ 大根 小松菜 | 592 | 22.9 |

※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。