

4月分献立予定表(2~6年生用)

ポイ イン トメ	日にち 曜日	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他 調味料	1人分 たんぱく質 脂質 塩相当量
◆◇ 4月7日(月) 入学式 始業式(給食はありません) ◇◇								
こた たつ だ ぶ り	8 火	あおなごはん	○		だいごんのは	こめ、むぎ		643 kcal
		ポークコロッケ		ポークコロッケ		ポークコロッケ、あぶら		20.4 g
		わふうサラダ		ソフトチキン、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん	さとう、あぶら、ごまあぶら	塩、からし、醤油、酢	19.2 g
		あぶらあげとだいごんのみそしる		あぶらあげ、みそ	だいごん、にんじん、たまねぎ	じゃがいも	かつおだしパック、素材力かつお	2.2 g
あ じ わ お う	9 水	むぎごはん	○			こめ、むぎ		646 kcal
		なっとう		なっとう				31 g
		きりぼしだいごんのふくめに		とりにく、さつまあげ、あぶらあげ	きりぼしだいごん、にんじん	あぶら、さとう	醤油、素材力昆布、酒	19.0 g
		なんばんじる		とりにく、なまあげ、みそ	ねぎ、にんじん、ごぼう、だいごん、こんにゃく		かつおだしパック、素材力かつお、酒、一味唐辛子	2.1 g
あ じ わ お う	10 木	コッペパン	○			コッペパン		618 kcal
		いちご&マーガリン				いちご&マーガリン		25 g
		クリームシチュー		とりにく、牛乳	にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ほうれんそう	じゃがいも、あぶら	ハチマシ、アルゲ、ソリア、チーフ、ク、塩、こしょう、油	23.0 g
		キャベツサラダ		むえんせきハム	キャベツ、にんじん、コーン	さとう、あぶら	りんご酢、塩、粒マスタード	2.2 g
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ			
こ た た ぶ り	11 金	あさかまいごはん	○			こめ		658 kcal
		なまあげのにくのみそに		ぶたひきにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	じゃがいも、あぶら、さとう	酒、醤油、みりん	25.3 g
		のりマヨあえ		のり	こまつな、もやし	ノンエッグマヨネーズ	酢、醤油	22.9 g
		ヨーグルト		ヨーグルト				1.4 g
は じ め て の 給 食	14 月	こめこのカレーライス(むぎごはん)	○	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	アルゲ、ソリア、チーフ、ク、塩、こしょう、油	662 kcal
		コーンサラダ		ソフトチキン	キャベツ、コーン、にんじん	あぶら、さとう	塩、りんご酢、こしょう	24.9 g
		いちご		いちご				1.9 g
こ た た ぶ り	15 火	あさかまいごはん	○			こめ		662 kcal
		マーボー豆腐		ぶたひきにく、だいたみ、とうふ、みそ	にら、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	酒、醤油、中華スープ、豆板醤	29.9 g
		ぎょうざ		ぎょうざ	ぎょうざ	ぎょうざ		23.1 g
		ツナともやしのちゅうかあえ		ツナ	チンゲンサイ、もやし	ごまあぶら、さとう、いりごま	酢、醤油	1.9 g
あ じ わ お う	16 水	あさかまいごはん	○			こめ		600 kcal
		さわらのしろみそやき		さわらのしろみそやき				30.4 g
		やさいのごまあえ			こまつな、キャベツ、にんじん、もやし	すりごま、さとう	醤油	19.0 g
		とんじる		ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、だいごん、ねぎ、たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも	かつおだしパック、素材力かつお	1.5 g
に て す く だ り の ご は ん	17 木	こくとうパン	○			こくとうパン		628 kcal
		ひきにくだんごのスープ		とりひきにく	ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ	はるさめ、ごまあぶら、かたくりこ	塩、酒、こしょう、スープストック	24 g
		ツナサラダ		ツナ	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	りんご酢、塩、粒マスタード	20.5 g
		プリン				プリン		2.0 g
こ お い わ だ て い	18 金	せきはん	○		あずき	こめ、もちごめ、いりごま	塩	612 kcal
		とりにくのたつたあげ(2こ)		とりにく	しょうが	かたくりこ、あぶら	醤油、酒	29.3 g
		のりあえ		のり	ほうれんそう、もやし		醤油	18.0 g
		すましじる		とうふ	えのきたけ、にんじん、だいごん、みつば	しらたまふ	かつおだしパック、昆布、醤油、塩、酒	1.8 g
こ た た ぶ り	21 月	むぎごはん	○			こめ、むぎ		645 kcal
		かつおぶし、しおこんぶ		かつおぶし、しおこんぶ		いりごま、さとう	酢、みりん、醤油	25.6 g
		にくじゃが		ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、いとこんにゃく	じゃがいも、あぶら、さとう	みりん、酒、醤油	19.1 g
		やさいのみそマヨネーズあえ		ツナ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん	ノンエッグマヨネーズ		1.7 g
あ じ わ お う	22 火	ちゅうかめん	○			ちゅうかめん		668 kcal
		みそラーメンかけじる		ぶたにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、きくらげ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、ごまあぶら	チンゲンサイ、醤油、中華スープ、からスープ	25 g
		ミニはるまき		ミニはるまき		ミニはるまき、あぶら		23 g
		やさいのこうみあえ			チンゲンサイ、もやし、ねぎ、しょうが	いりごま、さとう、ごまあぶら	醤油、酢	2.2 g
あ た じ わ お う	23 水	たけのごはん	○	とりにく、あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こめ、あぶら、さとう	醤油、塩、酒、みりん	608 kcal
		にくだんご(2こ)		にくだんご				25.5 g
		やさいのおかあえ		かつおぶし	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし		醤油	16.4 g
		じゃがいものみそしる		とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ	じゃがいも	かつおだしパック、素材力かつお	2.3 g
た は べ さ ん に よ う	24 木	パンズパン	○			パンズパン		617 kcal
		ハンバーグトマトソース		ハンバーグ	たまねぎ	あぶら、さとう	ソース、ケチャップ、トマトピューレ	27.2 g
		チーズサラダ		チーズ	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	りんご酢、塩、こしょう	20.6 g
		ABCマカロニスープ		とりにく	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	マカロニ、じゃがいも	スープストック、醤油、塩、こしょう	2.3 g
		いちごゼリー				いちごゼリー		
◆◇ 4月25日(金) お弁当の日(授業参観) ◇◇								
こ た た ぶ り	28 月	あさかまいごはん	○			こめ		632 kcal
		さけフライ・ソース		さけフライ		あぶら	ソース	29.6 g
		ごまふうみあえ			キャベツ、こまつな、コーン	ごまあぶら、いりごま	醤油	19.2 g
		かきたまじる		たまご、とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ	かたくりこ	かつおだしパック、塩、醤油	1.7 g
◆◇ 4月29日(火) 昭和の日 ◇◇								
ダ ツ チ カ ル ズ ビ	30 水	むぎごはん	○			こめ、むぎ		604 kcal
		チーズダッカルビ		とりにく、チーズ	キャベツ、にんにく	じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	チンゲンサイ、醤油、ソリア	25.2 g
		もやしのナムル		だいず	もやし	ごまあぶら、さとう	醤油、塩	19.0 g
		ごもくスープ		とうふ、わかめ	にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ	はるさめ	からスープ、中華スープ、塩、醤油	2.1 g

	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール 当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩 相当量
月間栄養価 (中学年)	634kcal	26.5g	20.0g	387mg	98mg	4.4mg	3.2mg	242µg	0.66mg	0.58mg	23mg	6.0g	2.0g

食中毒防止のため、野菜・果実は流で3回以上洗浄し、和え物等に使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。