

4 月 分 献 立 予 定 表

A コ ー ス	B コ ー ス	献 立 名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）				
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
4/7 (金)	10 (月)	そばろごはん 牛乳 三色おひたし 油麩と豚肉の味噌汁 甘夏みかん	803	38.2	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 そうだかつお節	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ もやし 甘夏みかん グリーンピース	精白米 精麦 砂糖 油麩	米サラダ油 ごま ごま油			
10 (月)	11 (火)	麦ごはん のり佃煮 牛乳 いわしのごま味噌ホイール巻 ひじきの和え物 すいとん	857	33.2	いわし 味噌 鶏肉 かつお節 そうだかつお節	牛乳 のり ひじき	小松菜 人参	大根 まいたけ ねぎ	精白米 精麦 砂糖 こんにやく すいとん でん粉 水あめ	ごま ごま油			
11 (火)	12 (水)	食パン りんごジャム 牛乳 エビカツ 枝豆のサラダ 菜の花スープ	870	32.5	えび すけそうたら ベーコン 鶏卵 貝殻カルシウム えびパウダー チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 菜の花	りんご キャベツ 枝豆 玉ねぎ ビクルス	小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 水あめ パン粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 植物油 とうもろこし油			
12 (水)	13 (木)	たけのごはん 牛乳 ごぼうサラダ いかだんご汁 桜餅	825	30.6	鶏肉 油揚げ かつお節粉末 かつお節エキス きはだまぐろ いか たら ほき せけ 味噌 小豆 そうだかつお節	牛乳 昆布エキス	人参 チンゲン菜 小松菜	しいたけ たけのこ ごぼう 大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ 桜菜	精白米 砂糖 上新粉 水あめ もち粉 でん粉	米サラダ油 米油 豚脂			
13 (木)	14 (金)	コッペパン いちごジャム 牛乳 チーズフォンデュコロケ 春キャベツのサラダ カレーワンタンスープ	871	31.8	いか 豚肉 脱脂大豆粉 ポークエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	人参 トマト	いちご キャベツ 玉ねぎ もやし りんご にんにく バナナ グリンピース	小麦粉 砂糖 ワンタン じゃがいも 水あめ パン粉 でん粉 はちみつ	ショートニング 米白絞油 豚骨油 米サラダ油 豚脂 鶏脂 ごま ココア			
14 (金)	17 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜餃子 ラー油和え 型抜きレアチーズいちご	872	34.2	豆腐 豚肉 味噌 そら豆	牛乳 クリームチーズ 乳加工品 脱脂粉乳	にら 人参 小松菜 チンゲン菜	生姜 ねぎ いちご キャベツ 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 砂糖 でん粉 小麦粉	米サラダ油 豚骨油 ごま油 豚脂 植物油脂			
17 (月)	18 (火)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 ししゃも磯辺フリッター ひじきの炒め煮 もやしの味噌汁	843	31.6	大豆 豚肉 油揚げ ししゃも 味噌 かつお節粉末 かつお節エキス そうだかつお節	牛乳 ひじき のり あおき 昆布エキス	人参 ほうれん草	枝豆 ごぼう もやし ねぎ 生姜 しいたけ	精白米 精麦 ごま こんにやく 砂糖 小麦粉 じゃがいも 鶏脂 コンスターチ	米白絞油 米サラダ油 コーンフラワー 米油 バーム油			
18 (火)	19 (水)	ツイストパン チョコレートクリーム 牛乳 パンピンググラタン コーンサラダ ミネストローネ	844	31.2	ハム 豚肉 チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	かぼちゃ 人参 トマト	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ	小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	ショートニング 植物油脂 カカオマス ココアパウダー バター 米サラダ油 植物油 豚骨油 とうもろこし油			
19 (水)	20 (木)	●●● 入学・進級お祝い献立 ●●● 赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根のごま酢和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	877	33.5	あずき 鶏肉 豆腐 そうだかつお節 たら いとよりだい 豆乳 大豆粉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 しめじ ねぎ いちご	もち米 精白米 でん粉 砂糖 水あめ じゃがいも	米白絞油 植物油脂 米サラダ油 ごま			
20 (木)	21 (金)	味噌タンメン 牛乳 ショウロンボウ パンサンスー	828	38.4	豚肉 味噌 かき ポークエキス 豆板醤	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ しいたけ ねぎ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 植物油脂 大豆油 豚脂 ごま			
21 (金)	24 (月)	チキンカレー 牛乳 ヒレカツ 海藻サラダ	894	33.6	鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか チーズ 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 白菜 キャベツ りんご ぶどう クランベリー パパイヤ パイナップル バナナ	精白米 精麦 砂糖 白米 小麦粉 でん粉 さつまいも パン粉 コンスターチ	米サラダ油 バター 米白絞油 バーム油 豚脂 なたね油 コーン油 ココナッツオイル 揚げ油 ラード			
24 (月)	25 (火)	麦ごはん 牛乳 寄せ焼きの野菜あんかけ アーモンド和え 豚汁	838	34.2	豚肉 豆腐 そうだかつお節 味噌 卵白	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう 大根 枝豆	精白米 精麦 パン粉 でん粉 砂糖 こんにやく	ごま油 アーモンド 豚脂 マーガリン			
25 (火)	26 (水)	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 ホワイトシチュー プレーンオムレツ ゆで野菜サラダ	892	36.9	鶏肉 ほたて 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 加糖脱脂練乳	人参 トマト チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	小麦粉 砂糖 米粉 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 バーム油 菜種油 大豆油			
26 (水)	27 (木)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンバナムル 中華スープ 白桃ヨーグルト	804	35.0	豚肉 鶏肉 味噌 ほっけ	牛乳 のり 乳製品	小松菜 人参 チンゲン菜	ぜんまい、にんにく 生姜 もやし ねぎ しいたけ 桃 玉ねぎ	精白米 精麦 水あめ こんにやく マロニー 砂糖	米サラダ油 ごま油 ごま コーン油 植物油脂 動物油脂			
27 (木)	28 (金)	食パン スライスチーズ 牛乳 フランクフルトのケチャップ煮 大根とツナのサラダ うずら卵のスープ 河内晩柑	885	39.4	豚肉 きはだまぐろ ベーコン うずら卵 チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	切干大根 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 河内晩柑 ぶどう	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング マヨネーズ とうもろこし油			
28 (金)	4/7 (金)	麦ごはん 納豆 牛乳 生揚げの肉味噌煮 野菜と卵の和え物 アーモンド小魚	895	38.5	納豆 豚肉 生揚げ 味噌 鶏卵 いわし	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ	精白米 精麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 はちみつ でん粉	米サラダ油 植物油脂 アーモンド ごま			
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			856	34.6	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g		
					25.3	445	4.1	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	34	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ AB コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、AB コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。