

4月 献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	806
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.4
	脂質	18.4~27.6g		25.4

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物
8	金	ココア揚げパン			ミルクパン ニュー糖	サラダ油		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 いんげん 豆 ひよこ豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
11	月	ワカメごはん		ワカメ	米 玄米			
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ グリンピース
		ホワイトゼリー		カルピス 寒天	砂糖			
12	火	チキンカレー	鶏肉		米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
		フルーツポンチ			砂糖			黄桃缶 パイン缶 みかん缶
		牛乳		牛乳				
13	水	お赤飯	ささげ		米 もち米	黒ゴマ		
		鰯の照り焼き	ブリ					しょうが
		おひたし	油揚げ		砂糖		にんじん 小松菜	もやし
		すまし汁	鶏肉 豆腐		おふ			大根 長ねぎ
		ショア		ショア				
14	木	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉 大豆		スパゲティ 薄力粉 砂糖	バター オリーブ油 サラダ油	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
		揚げじゃがサラダ			じゃがいも 砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		きよみオレンジ						きよみオレンジ
		牛乳		牛乳				
15	金	麻婆豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ		米 押麦	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ
		春雨サラダ	ハム		砂糖 春雨	サラダ油	にんじん	きゅうり もやし
		ブドウゼリー		寒天	砂糖			ブドウジュース
		牛乳		牛乳				
18	月	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	にんにく
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
19	火	みそチキンカツ丼	鶏肉 八丁みそ 赤みそ		米 薄力粉 パン粉 砂糖	サラダ油		
		のりあえ		のり	砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ
		かきたま汁	たまご		てんぷん		にんじん	しめじ 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
20	水	鮭ひじきごはん	鮭 たまご	ひじき	米 砂糖	サラダ油 白ゴマ		
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		小倉抹茶寒天	小豆	調理用牛乳 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
21	木	じゃこチャーハン	豚肉 たまご	ちりめんじゃこ	米	サラダ油 ラード	にんじん	長ねぎ
		ワンタンスープ	ハム 豆腐		ワンタンの皮		にんじん 万能ねぎ	白菜
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				
22	金	ワカメうどん	豚肉 かまぼこ	ワカメ	うどん	サラダ油	にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ
		イカのカレー揚げ	イカ		てんぷん	サラダ油		
		きよみオレンジ						きよみオレンジ
		牛乳		牛乳				
25	月	ごはん			米			
		鯖の西京みそ焼き	さわら 西京みそ					玉ねぎ
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
26	火	胚芽パン			胚芽パン			
		マカロニグラタン	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ	マカロニ 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		ポテトとコーンのスープ			じゃがいも		にんじん	キャベツ コーン
27	水	中華丼	豚肉 エビ イカ		米 てんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜
		パンパンジーサラダ	鶏肉		砂糖	ゴマ油 白ゴマ	にんじん	きゅうり もやし 切り干し大根
		パインゼリー		寒天	砂糖			パイン缶 パインジュース
		牛乳		牛乳				
28	木	コーンピラフ			米	バター サラダ油	にんじん	コーン
		イタリアンオムレツ	たまご	調理用牛乳 チーズ	じゃがいも		小松菜	
		ミネストローネ	ベーコン		砂糖 マカロニ		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳				