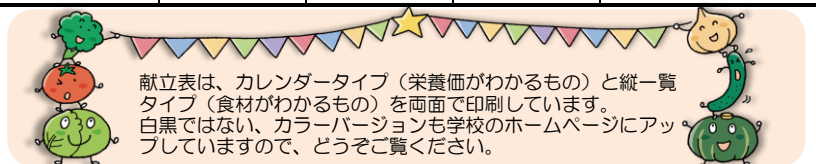


4月 献立表



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
10	水	チキンカレー	鶏肉		米 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
		コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン
		アップルゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース
		牛乳		牛乳				
11	木	きなこ揚げパン	きな粉		パン 砂糖	サラダ油		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 いんげん豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト ビューレ	玉ねぎ マッシュルーム
		きよみオレンジ						きよみオレンジ
		牛乳		牛乳				
12	金	ごはん			米			
		鮭の塩焼き	鮭					
		おひたし	油揚げ		砂糖		にんじん こまつな	もやし
		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ				にんじん	だいこん 長ねぎ しめじ
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				
15	月	ワカメごはん		ワカメ	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 ぎやいんげん	玉ねぎ
		りんご						りんご
		牛乳		牛乳				
16	火	大豆入りミートソーススパゲティー	豚ひき肉 大豆		スパゲティ 薄力粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油 バター	にんじん トマト ビューレ	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 コーン
		きよみオレンジ						きよみオレンジ
		牛乳		牛乳				
17	水	麦ごはん			米 押麦			
		麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ		砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	にんじん ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ
		卵ワカメスープ	たまご	ワカメ	でんぷん	白ゴマ	万能ねぎ	
		牛乳		牛乳				
18	木	ごはん			米			
		鯖の照り焼き	さわら		砂糖 でんぷん			しょうが
		ゴマあえ			砂糖	白ゴマ	にんじん こまつな	もやし
		みそけんちん汁	鶏肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ		じゃがいも		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
19	金	じゃこ卵チャーハン	豚肉 たまご	ちりめんじゃこ	米	サラダ油 ラード	にんじん ビーマン	玉ねぎ 長ねぎ
		中華スープ	ハム 豆腐				にんじん こまつな	白菜
		フルーツ入りミルクプリン		牛乳 生クリーム 寒天	砂糖			みかん缶 バイン缶
		牛乳		牛乳				
22	月	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油		
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター		
		牛乳		牛乳				
23	火	たきこみごはん	油揚げ	ひじき	米		にんじん ぎやいんげん	しめじ えのきだけ
		魚の和風春巻き	白身魚		春巻きの皮	サラダ油 マヨネーズ	しそ葉	しょうが
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋 こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		ナタデココ入りブドウジュース		寒天	砂糖			ぶどうジュース ナタデココ
		牛乳		牛乳				
24	水	中華丼	豚肉 エビ イカ		米 でんぷん	サラダ油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		春雨サラダ	ハム		春雨 砂糖	ごま油	赤ビーマン	きゅうり キャベツ
		きよみオレンジ						きよみオレンジ
		牛乳		牛乳				
25	木	五目うどん	豚肉 かまぼこ		うどん	サラダ油	にんじん こまつな	玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		イカのカレー揚げ	イカ		でんぷん	サラダ油		
		フルーツポンチ			砂糖			みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 りんご
		牛乳		牛乳				
26	金	アスパラコーンピラフ			米	バター	にんじん アスパラガス	コーン
		イタリアンオムレツ	たまご	チーズ 牛乳	じゃがいも		こまつな	
		キャベツクリームスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				

※都合により献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください



献立表は、カレンダータイプ（栄養価がわかるもの）と縦一覧タイプ（食材がわかるもの）を両面で印刷しています。白黒ではない、カラーバージョンも学校のホームページにアップしていますので、どうぞご覧ください。