



4月予定献立表



日	曜日	主食	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価		
									1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	
10	木	ねぎ塩豚丼 白菜の和えもの 果物 (清見オレンジ)	豚小間 牛乳	学乳	米, どんぶん	ごま油, サラダ油, 白いりごま	わけぎ, にんじん, こまつな	長ねぎ, にんにく(りん茎), もやし, 玉葱, シモン汁, はくさい, 清見オレンジ	699	27.5	
11	金	ごはん カレーごま 厚揚げと野菜の煮物 キャベツのみそ和え	豚小間, 生揚げ, 白みそ 牛乳	学乳	米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	白いりごま, サラダ油, ごま油	にんじん, こまつな	たけのこ(ゆで), だいこん, 干し椎茸, グリンピース(冷凍), 玉葱, キャベツ, きゅうり	728	27.4	
14	月	野菜の日給食 今月の野菜「たけのこ」 たけのこごはん さけの若草焼き もやしのごま酢醤油 新玉ねぎのみそ汁	油揚げ, ★生サケ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ 牛乳	学乳, カットわかめ	米, 砂糖, じゃがいも	卵不使用マヨネーズ, 白すりごま	にんじん, さやいんげん, こまつな	たけのこ(ゆで), もやし, 玉葱, えのきたけ	719	36.2	
15	火	ツリーユ麺(卵入りあなかかけラーメン) のり塩ポテト 果物 (いちご)	豚小間, ★たまご 牛乳	学乳, あおのり	★蒸し中華めん(油つき), どんぶん, じゃがいも	ごま油, サラダ油, 揚げ油	にんじん, こまつな	たけのこ(ゆで), 玉葱, 長ねぎ, いちご	751	29.3	
16	水	給食なし									
17	木	ごはん ししゃものフライ 野菜のお浸し 豚汁	★たまご, 豚小間, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ 牛乳	学乳, ★ししゃも(生干し)	米, ★小麦粉, ★パン粉(乾燥), こんにゃく, じゃがいも	揚げ油, サラダ油	にんじん	もやし, 冷凍ホールコーン, だいこん, 長ねぎ	743	29.9	
18	金	ごはん 海苔の佃煮 厚揚げのカレー煮 ツナと野菜の和え物	豚小間, 生揚げ, ★ツナオイル漬け 牛乳	学乳, もみのり	米, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, どんぶん	サラダ油	にんじん, さやいんげん	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, もやし, キャベツ, 冷凍ホールコーン	729	28.2	
21	月	黒砂糖パン マカロニグラタン たっぷり野菜のスープ 果物(清見オレンジ)	鶏こま肉(皮付き), 白いんげんビューレ, ベーコン, レンズまめ(乾) 牛乳	学乳, 調理用牛乳(学乳), 生クリーム(学乳), ピザチーズ	★黒砂糖パン, ★マカロニ(副食用), ★小麦粉, ★パン粉(乾燥), じゃがいも	サラダ油, バター	にんじん, こまつな	玉葱, マッシュルーム(生), キャベツ, 清見オレンジ	814	33.5	
22	火	ごはん ツナ入り卵焼き もやしとコーンのお浸し けんちん汁	★ツナオイル漬け, ★たまご, 生揚げ 牛乳	学乳, 調理用牛乳(学乳)	米, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん, こねぎ, こまつな	しょうが, 玉葱, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ	742	31.9	
23	水	カレーミートトースト 洋風たまごスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉, 豚レバー, ひき肉, 大豆, レンズまめ(乾), ★たまご 牛乳	学乳, ピザチーズ, フレーゾーグルト(学乳)	★食パン, ★小麦粉, じゃがいも, どんぶん, はちみつ	サラダ油	にんじん, こまつな	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, みかん缶, マンゴー缶詰, ナタデココ	736	36.9	
24	木	ツナピラフ オニオンスープ レバーとポテトのマリアソース	ベーコン, ★ツナオイル漬け, 豚肝臓, 鶏こま肉(皮なし) 牛乳	学乳	米, どんぶん, じゃがいも, 砂糖	バター, サラダ油, 揚げ油, 油	にんじん, ピーマン, こまつな	玉葱, 冷凍ホールコーン, しょうが, ぶなしめじ	776	29.9	
25	金	ごはん さばのごまだれ焼き キャベツののり和え かきたま汁	★さば, 木綿豆腐, ★たまご 牛乳	学乳, 刻みのり	米, 砂糖, どんぶん	ごま油, 白すりごま	にんじん, こまつな	キャベツ, 冷凍ホールコーン, 玉葱	706	33.1	
28	月	スパゲティミートソース イタリアンサラダ グレープゼリー	豚ひき肉, 豚レバー, ひき肉, 大豆, ★ツナオイル漬け 牛乳	学乳, 粉チーズ, 粉寒天	★スパゲッティ, ★小麦粉, 砂糖	オリーブ油, サラダ油, バター	にんじん, トマト缶詰, 赤ピーマン, こまつな	にんにく(りん茎), 玉葱, 冷凍ホールコーン, きゅうり, もやし, ぶどうジュース(濃縮還元), 粉ゼリー	746	31.7	
30	水	ごまバタートースト ポークビーンズ チーズのサラダ	豚小間, ベーコン, 大豆, レンズまめ(乾), ★ツナオイル漬け 牛乳	学乳, 粉チーズ, サラダチーズ	★食パン, 砂糖, じゃがいも	バター, 練りごま, 白すりごま, サラダ油	にんじん, トマト缶詰, トマトジュース, こまつな	にんにく(りん茎), 玉葱, キャベツ, もやし	733	31.2	

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。