

4月 予定献立表



日	曜日	献立	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)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
9	木	カレーライス フレンチサラダ 果物（清見オレンジ）	牛乳 学乳,豚肉,レンズまめ,粉チーズ	米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,清見オレンジ	827	131.2	25.4
10	金	ご飯 鮭の若草焼き 野菜のお浸し なめこ汁	牛乳 学乳,生サケ,豆腐,わかめ,みそ	米,エッグケアマヨネーズ,ごま油	こまつな,キャベツ,もやし,ホールコーン,にんじん,なめこ,長ねぎ	696	97.3	33.2
13	月	ツリーユ麺（卵入りあんかけラーメン） のり塩ポテト 果物（いちご）	牛乳 学乳,豚肉,たまご,あおのり	蒸し中華めん,ごま油,油,でんぷん,ごま,じゃがいも	にんじん,たけのこ,玉葱,長ねぎ,こまつな,いちご	759	111.5	29.3
14	火	ご飯 さばのごまだれ焼き 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 学乳,さば,糸けすり節,わかめ,生揚げ,みそ	米,ごま油,ごま,砂糖,でんぷん,じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,玉葱,えのきたけ	746	102.9	34.6
15	水	給食なし						
16	木	ごはん 海苔の佃煮 厚揚げと野菜の煮物 野菜のツナ和え	牛乳 学乳,のり,豚肉,生揚げ,ツナオイル漬け	米,砂糖,油,じゃがいも,糸こんにゃく	にんじん,たけのこ,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん,玉葱,もやし,こまつな,キャベツ,レモン	747	116.2	30.2
17	金	カレーミートトースト うずら卵と野菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 学乳,豚肉,大豆ミート,チーズ,レンズまめ,うずら卵,豆乳,フルーツヨーグルト	食パン,油,小麦粉,じゃがいも,でんぷん,はちみつ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,こまつな,みかん缶,マンゴー缶,ナタデココ	725	93.2	34.7
20	月	ホイコーロー丼 海藻サラダ 果物（美生柑）	牛乳 学乳,豚肉,生揚げ,みそ,八丁味噌,海藻ミックス,ツナオイル漬け	米,油,糸こんにゃく,砂糖,でんぷん,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,玉葱,キャベツ,ピーマン,長ねぎ,もやし,美生柑	698	104.7	27.5
21	火	ご飯 カレーごま ツナ入り卵焼き もやしとコーンのお浸し けんちん汁	牛乳 学乳,ツナオイル漬け,たまご,生揚げ	米,ごま油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,玉葱,にんじん,こねぎ,もやし,きゅうり,ホールコーン,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	769	100.5	32.8
22	水	黒砂糖パン マカロニグラタン たっぷり野菜のスープ	牛乳 学乳,鶏肉,いんげんビュレ,生クリーム,ピザチーズ,ベーコン,レンズまめ	黒砂糖パン,マカロニ,サラダ油,小麦粉,バター,パン粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,こまつな	790	108.6	33.1
23	木	 野菜の日給食  今月の野菜「たけのこ」 たけのこごはん ししゃものフライ  野菜の磯和え 豚汁	牛乳 学乳,油揚げ,ししゃも,たまご,のり,豚肉,豆腐,みそ	米,砂糖,小麦粉,パン粉,油,こんにゃく,じゃがいも	たけのこ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,こまつな,ホールコーン,だいこん,長ねぎ	720	102.7	29.7
24	金	スパゲティミートソース ミモザサラダ グレーゼリー	牛乳 学乳,豚肉,大豆ミート,粉チーズ,たまご,粉寒天	スパゲッティ,オリーブ油,小麦粉,バター,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶,キャベツ,もやし,レモン,ぶどうジュース,ナタデココ	740	110.1	31.0
27	月	セサミトースト ポークビーンズ チーズのサラダ	牛乳 学乳,豚肉,ベーコン,大豆,レンズまめ,チーズ,ツナオイル漬け	食パン,バター,はちみつ,ごま油,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶,トマトジュース,キャベツ,もやし,こまつな	731	87.1	31.4
28	火	新玉ねぎの豚丼 めひかりの唐揚げ 田舎汁	牛乳 学乳,豚肉,豆腐,みそ,めひかり	米,油,糸こんにゃく,砂糖,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく	玉葱,にんじん,たけのこ,ごぼう,長ねぎ,にんにく,しょうが	796	108.8	36.0
30	木	ごはん レバーといかの中華炒め 中華コーンスープ	牛乳 学乳,豚肉,いか,ベーコン,豆腐,たまご	米,でんぷん,油,砂糖,ごま油,ごま	しょうが,にんじん,もやし,にら,玉葱,クリームコーン,ホールコーン,こまつな	740	109.9	33.8

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります