



4月献立表



日曜日	こんだて			牛乳	使用食材			エネルギー (kcal) たんぱく質g 脂質g
	主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をとのえる 緑の食品	
9 火	1年生給食なし しそ香ご飯	春野菜とさつまいもの うま煮 なめこ汁			★いんよぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	こめ ジャがいも こんにゃく さんおんとう	しそは にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ いんげん なめこ だいこん	602 26.3 15.9
10 水	1年生給食なし ご飯	鱈の塩こうじ焼き ジャがいもの たまねぎドレッシング かきたま汁			★いんよぎゅうにゅう あじ とりにく ★たまご	こめ ジャがいも さんおんとう あぶら ごまあぶら でんぶん	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ほししいたけ ながねぎ たけのこ	578 28.6 15.6
11 木	1年生給食始 カレーライス	ツナサラダ	ホワイト ゼリー		★いんよぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ヨーグルト ツナ かんてん ★にゅうさんきんいんりょう	こめ ジャがいも あぶら ごむぎこ ★バター さとう すりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり アロエ	660 22.5 23.7
12 金	いしかり 石狩ご飯	豚汁			★いんよぎゅうにゅう さけ たきこみわかめ ★ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま ジャがいも こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ★きよみオレンジ	577 26.0 15.7
15 月	ご飯	肉じゃが えのきの味噌汁			★いんよぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ ジャがいも こんにゃく さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん えのきたけ	613 23.4 15.7
16 火	うぐいす貴な粉 揚げパン	ワンタンスープ ドレみそ♪サラダ			★いんよぎゅうにゅう うぐいすきなこ ★ぶたにく	★むえんパン あぶら さとう ワンタンのかわ ジャがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん しょうが もやし いら キャベツ	616 22.8 26.0
17 水	ご飯	ジャージャン豆腐 ビーフンスープ			★いんよぎゅうにゅう ★ぶたにく なまあげ みそ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごま あぶら ピーフン	たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし こまつな ながねぎ	611 26.8 21.6
18 木	しゃんはいや 上海焼きそば	白菜とコーンのスープ いももち			★いんよぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★えび とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ジャがいも さんおんとう	キャベツ もやし にんじん たけのこ たまねぎ はくさい こまつな ホールコーン クリームコーン	596 28.6 20.6
19 金	ガーリックチャーハン	トマトスープ	フルーツ ヨーグルト		★にゅうさんきんいんりょう ★ぶたにく ★たまご とりにく いんげんまめ ★ヨーグルト	こめ あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム キャベツ かぶ こまつな トマトかんづめ アロエ ★みかんかん ★パイんかん ★おうとうかん	665 23.8 21.6
22 月	ご飯	真砂揚げ 五色和え とりささみスープ			★いんよぎゅうにゅう とうふ ★えび ちりめんじゃこ ひじき ★たまご とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう すりごま	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし ホールコーン しょうが ほししいたけ たけのこ	601 26.2 17.0
23 火	ご飯	豚キムチ炒め わかめスープ			★いんよぎゅうにゅう ★ぶたにく なまあげ みそ わかめ とうふ	こめ ごまあぶら さんおんとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キムチ もやし ピーマン はくさい ながねぎ えのきたけ	615 26.7 21.9
24 水	菜飯	根菜のうま煮 キャベツの味噌汁			とりにく なまあげ わかめ みそ	こめ ジャがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	やさいジュース なめしのもと ごぼう たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ	615 26.7 21.9
25 木	シナモンシュガー トースト	カレーシチュー グリーンサラダ			★いんよぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト とうにゅう	★むえんパン グラニューとう ★バター ジャがいも あぶら こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり	654 23.8 32.0
26 金	あぶたま丼	野菜たっぷり味噌汁	養生柑		★いんよぎゅうにゅう ★たまご とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく ジャがいも	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん しめじ こまつな ★みしょうかん	632 26.0 19.8
29 月	昭和の日							
30 火	和風スパゲティ	キャベツのコーンスープ	グレープ ジュレ		★いんよぎゅうにゅう ★ぶたにく のり とりにく ★ぎゅうにゅう とうにゅう ★なまクリーム かんてん	スパゲティ あぶら ★バター コーンスターチ さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ ホールコーン クリームコーン パセリ グレープジュース アロエ	626 25.8 22.2

- ◆都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。
- ◆本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。
- ◆のマークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料、のマークは野菜ジュースがつかます。
- ◆9日、10日の給食は、2～6年生のみになります。1年生の給食は、11日から開始します。
- ◆毎日清潔なランチョンマットを用意してください。マスクの準備もお願いします。

