














# 4月 献立表

平成31年度

日曜日	主食	おかず	デザート	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
9 火	カレーライス	フレンチサラダ	フルーツポンチ		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん もも パイナップル ぶどう	673 kcal 20.5 g 19.8 g
10 水	じゃごごはん	みそしる さわらの西京焼き ごま和えいため			こめ むぎ いりごま さとう いとこんにやく すりごま さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ さわら	キャベツ にんじん ねぎ もやし こまつな	584 kcal 26.7 g 17.7 g
11 木	ゆかりご飯	みそ汁 筑前煮	きよみ		こめ むぎ あぶら いとこんにやく さんおんとう	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく なまあげ	だいこん にんじん ねぎ たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん きよみ	581 kcal 22.3 g 16.9 g
12 金	黒糖パン	白菜スープ 新じゃがのクリームグラタン アップルドレッシングサラダ			こくとうパン じゃがいも こむぎこ バター パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ピザチーズ	はくさい えのきたけ にんじん コーン たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	620 kcal 22.7 g 22.3 g
15 月	ミートソーススパゲティー	大根サラダ	スイートポテト		スパゲティー あぶら オリーブオイル こむぎこ ごまあぶら さつまいも さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ こなチーズ ちりめんじゃこ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマトピューレ ホールトマト だいこん みずな	730 kcal 28.3 g 22.7 g
16 火	ごはん	かきたま汁 鮭の梅香焼き かりかりサラダ			こめ むぎ でんぶん いりごま すりごま あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう もめんどうふ たまご さけ あぶらあげ	ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん	603 kcal 30.5 g 19.7 g
17 水	BOOK×ニュー ピッピのハチャメチャピラフ	ポテトスープ	フルーツヨーグルト		こめ むぎ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ パイナップル みかん もも レーズン	598 kcal 18.1 g 17.5 g
18 木	たけのこの炊き込みごはん	とん汁 和風サラダ	きよみ		こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら いとこんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ みそ ちりめんじゃこ	たけのこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり きよみ	621 kcal 22.3 g 23.4 g
19 金	じゃこトースト	春野菜たっぷりポトフ ごまドレッシングサラダ			しょくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう すりごま	ぎゅうにゅう きざみのり ちりめんじゃこ ピザチーズ フランクフルト	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ かぶ マッシュルーム きゅうり もやし	602 kcal 24.3 g 28.4 g
22 月	ご飯	みそ汁 ぎせい豆腐 小松菜と油揚げの炒め物			こめ さんおんとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく もめんどうふ たまご あぶらあげ	ねぎ にんじん もやし はくさい たけのこ ほししいたけ えのきたけ グリーンピース こまつな	613 kcal 27.5 g 19.8 g
23 火	うめわかごはん	揚げじゃがいものそぼろ煮 ポン酢サラダ			こめ むぎ いりごま じゃがいも さんおんとう あぶら いとこんにやく でんぶん さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく こんぶ	うめ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	634 kcal 21.0 g 17.8 g
24 水	ご飯	芋団子汁 たらのみそマヨ焼き 切干大根煮			こめ じゃがいも でんぶん マヨネーズ さとう すりごま	ぎゅうにゅう とりにく たら みそ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	643 kcal 26.0 g 18.7 g
25 木	オリパラ応援メニュー!!世界の料理 スペイン パエリア	ソパ デ アホ	きらきらポンチ		こめ オリーブオイル バター パンこ タピオカ	ぎゅうにゅう とりにく いか えび ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン コーン マッシュルーム にんにく パセリ しょうが みかん もも パイナップル	610 kcal 23.4 g 17.6 g
26 金	丸パン	白菜スープ 肉じゃがコロッケ さっぱりコールスロー			ミルクパン さんおんとう こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	はくさい えのきたけ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ キャベツ グリーンピース きゅうり	677 kcal 24.0 g 26.4 g

- ★ 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。あらかじめご了承ください。
- ★ 栄養価は中学年を基準にしています。
- ★ 1年生の給食は12日(金)からです。