

4月 献立表

日	曜日	献立	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
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
7	金	キムチチャーハン はるさめスープ お楽しみくだもの		こめ はるさめ	あぶら いりごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく ★キムチ はくさい ほししいたけ もやし ねぎ くだもの	578 kcal 19.7 g 19.7 g
10	月	カレーライス オニオンドレッシングサラダ お楽しみくだもの		こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン くだもの	661 kcal 17.5 g 23.6 g
11	火	ごはん みそ汁 五目豆腐		じゃがいも しらたき さんおんとう	いりごま あぶら	みそ ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし ねぎ ごぼう たけのこ グリーンピース	622 kcal 22.5 g 21.2 g
12	水	ビスキュイパン ポークビーンズ 千切り野菜サラダ		★パン さとう こむぎこ さんおんとう じゃがいも	マーガリン オリーブオイル あぶら	★たまご ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	601 kcal 27.8 g 21.9 g
13	木	鮭チャーハン 白菜スープ 春雨サラダ		こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら いりごま	★たまご ★さけ ベーコン	★ぎゅうにゅう	こねぎ にんじん	しょうが ねぎ はくさい えのきたけ コーン キャベツ きゅうり	575 kcal 23.6 g 20.2 g
14	金	春キャベツのスパゲティー かぶとうもろこしのスープ スイートポテト		スパゲティー さつまいも さとう	あぶら ★バター	ベーコン ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく かぶ コーン	627 kcal 20.4 g 23.4 g
17	月	ツナトースト トマトクリームシチュー お楽しみくだもの		★しよくパン じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ あぶら	★ツナ とりにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	ピーマン にんじん ホールトマト	たまねぎ くだもの	662 kcal 24.0 g 35.1 g
18	火	ごはん もやしとちんげんさいのスープ 厚揚げの中華煮		こめ さんおんとう でんぶん	いりごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ	★ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	608 kcal 23.4 g 24.8 g
19	水	ごはん だいこんと油揚げのみそ汁 真砂揚げ ごま和え炒め		こめ でんぶん こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら ねりごま すりごま いりごま あぶらあげ	みそ とうふ とりにく ★たまご あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ	572 kcal 20.5 g 20.4 g
20	木	ごはん さばのねぎソースがけ とん汁 ちりめん和え		こめ むぎ	すりごま ごまあぶら	★さば ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし	585 kcal 30.0 g 18.2 g
21	金	みそコーンラーメン 鮭ポテサラダ フルーツポンチ		ちゅうかめん じゃがいも	ごまあぶら ねりごま すりごま マヨネーズ	ぶたにく みそ ★さけ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ もやし ホールコーン ねぎ パインかん ★みかん ★ももかん	612 kcal 25.2 g 22.7 g
22	土	カラフルピラフ さつまいもの野菜スープ お楽しみくだもの		こめ むぎ さつまいも	オリーブオイル あぶら	ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ホールコーン キャベツ くだもの	567 kcal 16.8 g 17.1 g
24	月	たけのこごはん じゃがいものみそ汁 千草焼き おかか和え		こめ さんおんとう じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ ★たまご ぶたにく ★いとけずりぶし	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ たまねぎ グリーンピース はくさい もやし	585 kcal 26.7 g 20.2 g
25	火	パン 白身魚のフライ 付け合わせ ミネストローネ アセロラゼリー		★ショートニング パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ	あぶら オリーブオイル	★しろみさかな とりにく	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマトペースト ホールトマト	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ アセロラジュース	605 kcal 26.4 g 24.6 g
26	水	いりごはん 芋団子汁 豚肉と野菜の炒めもの		こめ むぎ さんおんとう じゃがいも でんぶん	あぶら	あぶらあげ とりにく ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ピーマン	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが エリンギ キャベツ	640 kcal 22.7 g 24.2 g
27	木	開校記念お祝いメニュー ちらし寿司 すましじる ひじきサラダ		こめ さんおんとう さとう	あぶら すりごま	とりにく あぶらあげ ★かまぼこ	★ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん	かんぴょう ねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ ホールコーン えだまめ	567 kcal 19.2 g 19.3 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。