

4月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
9日 (木)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け 黄桃缶 アロエ缶 パイン缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
10日 (金)	菜飯 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ	炊き込み用青菜(味付) 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	酒 みりん こいししょうゆ 削り節
13日 (月)	鶏そぼろご飯 豚汁	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 うすあげ 平天 みそ	土しょうが グリンピース 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	こいししょうゆ みりん 塩 削り節
14日 (火)	鶏肉のから揚げ コーンスープ ミニゼリー	コッペパン 揚げ油 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 豚肉	土しょうが 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン ミニゼリー(りんご・ピーチ)	こいししょうゆ うすししょうゆ 酒 鶏がら ローリエ コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ
15日 (水)	豚肉のしょうが炒め 若竹汁	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 生わかめ かまぼこ	玉ねぎ 土しょうが たけのこ 青ねぎ	こいししょうゆ 塩 コショウ みりん うすししょうゆ みりん 塩 削り節
16日 (木)	クリームシチュー 野菜ソテー	コッペパン じゃがいも 油 バター 白花豆&白いんげんペースト 小麦粉 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム チキンハム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース キャベツ にんじん ピーマン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
17日 (金)	さばのみそ煮 もずくのすまし汁 にんじんしりしり	精白米 砂糖 ごま油 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ もずく 豆腐 かまぼこ 卵	土しょうが えのきたけ 三つ葉 にんじん	酒 こいししょうゆ うすししょうゆ 酒 塩 削り節 うすししょうゆ
20日 (月)	ピピンバ わかめスープ	精白米 すりごま 油 砂糖 ごま油	牛乳 牛肉 わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいししょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ コショウ うすししょうゆ 塩
21日 (火)	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 すりごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん コーン	ソース ケチャップ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 酢 こいししょうゆ
22日 (水)	かやくごはん 大根のみそ汁 高野豆腐の煮物	精白米 砂糖	牛乳 鶏肉 うすあげ うすあげ わかめ みそ 高野豆腐	にんじん たけのこ つきこんにゃく 大根 えのきたけ 三つ葉 にんじん さやいんげん	出し昆布 削り節 こいししょうゆ 酒 削り節 みりん うすししょうゆ 塩 削り節
23日 (木)	カレー鍋 ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏つくね ツナ油漬け	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり	米粉カレールウ コンソメ 塩 ソース コショウ 鶏がら 塩 コショウ
24日 (金)	八宝菜 揚げぎょうぎ	精白米 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ ぎょうぎ	たけのこ 白菜 玉ねぎ 土しょうが 緑豆もやし 干しいたけ にんじん	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすししょうゆ
27日 (月)	セルフチキンライス キャベツスープ	精白米 油 油	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん	塩 コショウ ケチャップ コンソメ 鶏がら ローリエ コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ
28日 (火)	ツナスパゲッティ ごぼうのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 香りごまドレッシング	牛乳 ツナ油漬け きぎみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ ささがきごぼう にんじん きゅうり	塩 コショウ うすししょうゆ 塩
30日 (木)	ポトフ メヒカリフライ	コッペパン じゃがいも 揚げ油	牛乳 豚肉 フランクフルト メヒカリフライ	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ こいししょうゆ

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当 量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	643	24.9	21.2	2.5	309	78	1.9	220	0.52	0.55	22	4.0
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上