



# 4月 献立表



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	チキンライス ひじきとだいずのマリネ やさいスープ くだもの		牛乳,鶏肉,干ひじき,大豆,ベーコン,粉チーズ	米,麦,バター,油,三温糖,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,トマト,グリーンピース,はくさい,キャベツ,清見オレンジ	606 kcal 23.8 g 17.9 g 3.0 g
10 木	むぎごはん さかなのさいきょうやき はるさめのいためもの よしのじる		牛乳,しいら,白みそ,豚肉,鶏肉,油揚げ	米,麦,三温糖,油,緑豆,はるさめ,板こんにゃく,そうめん,かたくり粉	ねぎ,にんじん,エリンギ,たけのこ,もやし,こまつな,干し椎茸,だいこん,えのきたけ	545 kcal 28.2 g 14.0 g 2.3 g
11 金	クリームソーススパゲティ マセドアンサラダ くだもの		牛乳,ベーコン,いか,チーズ,金時豆	スパゲッティ,油,有塩バター,小麦粉,クリーム,じゃがいも,三温糖	しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,えのきたけ,こまつな,きゅうり,とうもろこし,デコボン	607 kcal 23.8 g 23.0 g 1.6 g
14 月	カレーライス てづくりふくじんづけ りんごゼリー		牛乳,豚肉,乳酸菌飲料,寒天	米,麦,油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,さび糖,白いりごま,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,トマト,グリーンピース,きゅうり,だいこん,れんこん,りんご	611 kcal 18.3 g 16.6 g 2.1 g
15 火	さくらごはん さかなのあけほのやき やさいのごまあえ ごじる		牛乳,ます,米みそ,木綿豆腐,油揚げ,大豆,生わかめ	もち米,米,ノンエッグマヨネーズ,上新粉,油,三温糖,すりごま,じゃがいも	桜塩漬け,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな,きゅうり,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	577 kcal 29.8 g 20.0 g 2.5 g
16 水	しおやきそば おこのみやき フルーツヨーグルト		牛乳,豚肉,こんぶ,イカ,たまご,粉チーズ,あおのり,粉かつお,ヨーグルト	蒸し中華めん,卵,油,ラード,米粉,ながいも,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,キャベツ,もやし,青ピーマン,赤ピーマン,ねぎ,紅シヨウガ,温州蜜柑,もも,りんご	593 kcal 23.6 g 21.2 g 2.6 g
17 木	むぎごはん やきはるまき かいそうサラダ ちゅうかうらうコーンいりスープ		牛乳,豚肉,乾燥海藻ミックス,ベーコン	米,麦,油,はるさめ,かたくり粉,春巻きの皮,三温糖,白いりごま	しょうが,たけのこ,干し椎茸,玉葱,ねぎ,にら,にんじん,だいこん,きゅうり,こまつな,とうもろこし,はくさい	584 kcal 19.2 g 17.2 g 2.0 g
18 金	ごもくごはん たまごやき やさいのおかかあえ うちまめじる		牛乳,鶏肉,たまご,粉かつお,かつお厚削り,豚肉,うち豆,油揚げ,絹ごし豆腐,生わかめ,米みそ	米,油,三温糖,白いりごま,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,りょくとうもやし,こまつな,だいこん,ねぎ	538 kcal 28.6 g 20.2 g 1.9 g
21 月	ハッシュドポーク ポテいりサラダ くだもの		シヨア,豚肉	米,麦,油,小麦粉,バター,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,清見オレンジ	486 kcal 16.5 g 11.0 g 1.4 g
22 火	むぎごはん さばのみそに ごぼうとごまのあまからあえ しんじゃがのそぼろに		牛乳,さば,米みそ,八丁味噌,鶏肉,生揚げ,ちりめんじゃこ	米,麦,三温糖,油,じゃがいも,かたくり粉,ごま	しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,ごぼう	667 kcal 29.3 g 20.6 g 3.1 g
23 水	ビーンズチーズドック レモンドレッシングサラダ ポトフ くだもの		牛乳,豚肉,大豆,チーズ,ウィンナー,ベーコン,いんげんまめ	コッペパン,油,三温糖,上白糖,じゃがいも	玉葱,トマト,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし,レモン,セロリー,かぶ,デコボン	604 kcal 26.9 g 24.8 g 2.4 g
24 木	ソイどん のりごまあえ えびだんごスープ		牛乳,豚肉,大豆ミート,刻みのり,えび,すけとうだら,たまご,米みそ	米,油,三温糖,小麦粉,すりごま,かたくり粉	にら,もやし,にんじん,えのきたけ,たけのこ,チンゲンツァイ,ねぎ,しょうが	528 kcal 31.1 g 16.2 g 2.6 g
25 金	ふかがわめし やきししゃも かぶサラダ りきゅうじる		牛乳,あさりむきみ,油揚げ,ししゃも,豚肉,米みそ	米,油,三温糖,上白糖,じゃがいも,白ねりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,干し椎茸,きぬさや,かぶ,きゅうり,こまつな,とうもろこし,玉葱,だいこん,ねぎ	486 kcal 22.3 g 18.8 g 2.9 g
28 月	じゅうろっこくごはん じゃがいもいりナムル まーぼーどうふ くだもの		牛乳,豚肉,木綿豆腐,米みそ	米,十穀米,白いりごま,油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,にら,りょくとうもやし,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	620 kcal 24.0 g 21.6 g 2.2 g
30 水	たけのこごはん さばのごまやき そくせきづけ のっぺいじる		牛乳,鶏肉,油揚げ,さば,米みそ,塩昆布,豚肉,生揚げ	米,油,三温糖,ねりごま,しろすりごま,板こんにゃく,かたくり粉	たけのこ,にんじん,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,しょうが,はくさい,ねぎ,こまつな	571 kcal 29.0 g 22.4 g 3.0 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。