

4月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体を作るものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	チキンライス ひじきとだいずのマリネ やさいスープ		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, たまねぎ, マッシュルーム, トマト, グリンピース, はくさい, キャベツ	568 kcal 23.1 g 17.8 g 2.7 g
9 木	むぎごはん さかなのさいきょうやき チャーホーサイ 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 2.2 g
10 金	クリームソーススパゲッティ 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, バター, 小麦粉, クリーム, じゃがいも, 三温糖	しょうが, たまねぎ, 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, 清見オレンジ	617 kcal 24.2 g 24.0 g 1.7 g
13 月	カレーライス てづくりふくじんづけ カルピスりんごゼリー		牛乳, 豚肉, 乳酸菌飲料, 寒天	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, きび糖, 白いりごま, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, きゅうり, だいこん, れんこん, りんご	617 kcal 18.3 g 17.3 g 2.1 g
14 火	さくらごはん さかなのあけぼのやき やさいのごまあえ ごじる		牛乳, ます, 米みそ, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ, 大豆, 生わかめ	もち米, 米, ノンエッグマヨネーズ, 上新粉, 三温糖, すりごま, じゃがいも	桜塩漬け, にんじん, たまねぎ, 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	568 kcal 29.3 g 19.3 g 2.2 g
15 水	トマトソーススパゲッティ イタリアンサラダ とうふドーナツ		牛乳, ベーコン, ウィンナー, 粉チーズ, 絹ごし豆腐, きな粉	スパゲッティ, 油, じゃがいも, 三温糖, 薄力粉, 上白糖	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, 青ピーマン, パセリ, きゅうり, とうもろこし	642 kcal 20.4 g 28.5 g 1.9 g
16 木	むぎごはん やきはるまき かいそうサラダ ちゅうかふ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, たまねぎ, 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 1.9 g
17 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, グリンピース, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	538 kcal 28.6 g 20.2 g 1.8 g
20 月	ハッシュドポーク ポテトいりサラダ くだもの		ジョア, 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, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, みしょう柑	511 kcal 16.8 g 11.6 g 1.4 g
21 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 しんじゃがのそばろに		牛乳, さば, 米みそ, ハ丁味噌, 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, たまねぎ, グリンピース, ごぼう	685 kcal 31.2 g 21.8 g 2.6 g
22 水	トマトラーメン ポテトドッグ あぶらあげのカリカリサラダ フルーツヨーグルト		牛乳, ベーコン, 鶏肉, いか, こんぶ, 油揚げ, ヨーグルト	蒸し中華めん, 油, 白いりごま, じゃがいも, プレミックス粉, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, にら, もやし, トマト, とうもろこし, こまつな, 温州蜜柑, もも, りんご	616 kcal 22.5 g 23.6 g 2.7 g
23 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, 麦, 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, チンゲンツアイ, ねぎ, しょうが	562 kcal 31.9 g 16.3 g 2.4 g
24 金	ふきごはん さかなのコーンやき きりぼしだいこんサラダ みそしる		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ます, チーズ, わかめ, 絹ごし豆腐, 米みそ	米, 麦, 油, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, すりごま, じゃがいも	干し椎茸, にんじん, ふき, とうもろこし, 切干しだいこん, きゅうり, なめこ, ねぎ	581 kcal 29.3 g 20.6 g 2.0 g
27 月	ビーンズチーズドッグ 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, 三温糖, 上白糖, じゃがいも	たまねぎ, 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, 清見オレンジ	601 kcal 26.8 g 24.7 g 2.3 g
28 火	たけのごはん やきししゃも そくせきづけ のっぺいじる		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 塩昆布, 豚肉, 生揚げ	米, 油, 三温糖, 板こんにゃく, かたくり粉	たけのこ, にんじん, グリンピース, きゅうり, キャベツ, しょうが, はくさい, ねぎ, こまつな	454 kcal 21.0 g 15.1 g 2.2 g
30 木	じゅうろっこくごはん じゃがいもいりナムル マーボーどうふ 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, たまねぎ, たけのこ, 干し椎茸, にら, もやし, キャベツ, きゅうり, みしょう柑	600 kcal 23.7 g 21.5 g 2.0 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。