

4月 献立表

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
10 木	ごはん のりの佃煮 鶏肉のスタミナ焼き おかか和え みそ汁	○	牛乳 のり 鶏肉 糸削り わかめ 豆腐 みそ	精白米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	720 kcal 31.4 g 20.8 g 3.4 g
11 金	アスパラピラフ ジャーマンオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ウィンナー 鶏肉 たまご 豚肉 レンズ豆	精白米 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン アスパラガス マッシュルーム キャベツ かぶ トマト缶	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	692 kcal 25.5 g 20.2 g 4.6 g
14 月	麦入りごはん 麻婆豆腐 中華和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん ねぎ いら もやし キャベツ 柑橘類	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	721 kcal 29.9 g 21.6 g 2.8 g
15 火	油麩入り豚すき丼 みそ汁 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ みそ	精白米 油 しらたき 砂糖 仙台東 でんぷん	玉ねぎ にんじん ねぎ だいこん はくさい えのきたけ 柑橘類	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	716 kcal 25.7 g 17.6 g 2.6 g
17 木	ゆかりご飯 魚の照り焼き ごま和え 豚汁	○	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 砂糖 ごま 米油 こんにゃく じゃがい も	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	678 kcal 30.1 g 15.5 g 3.3 g
18 金	きなこ揚げパン みそドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ	○	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉	パン 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん はるさめ	キャベツ きゅうり ねぎ 冷凍コーン にんじん もやし しょうが 干しいたけ はくさい	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	728 kcal 28.9 g 31.2 g 3.5 g
21 月	ごはん 肉じゃが 焼きししゃも 大根ときゅうりの華風漬け	○	牛乳 豚肉 ししゃも	精白米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	711 kcal 27.0 g 18.2 g 2.8 g
22 火	高菜チャーハン フライドポテト ワンタンスープ いりごと大豆の甘辛和え	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 いりこ	精白米 油 ごま油 ごま じゃがいも ウェーブワンタンの皮	しょうが にんじん もやし たかな漬け ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ いら	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	730 kcal 24.7 g 19.6 g 4.4 g
23 水	わかめごはん 豆腐入りハンバーグ 和風サラダ 沢煮椀	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ だいこん きゅうり にんじん もやし しめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	685 kcal 27.1 g 20.4 g 4.2 g
24 木	シュガートースト 青大豆とひじきのサラダ クリームシチュー	○	牛乳 干ひじき 青大豆 鶏肉	パン 砂糖 バター ごま油 油 じゃがいも 小麦 粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	791 kcal 27.1 g 35.9 g 3.9 g
25 金	竹の子ごはん 鯖の竜田揚げ わかめともやしのおひたし すまし汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ さば わかめ 豆腐	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま	干しいたけ たけのこ もやし にんじん しょうが ねぎ 冷凍コーン こまつな 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	752 kcal 32.0 g 25.8 g 3.7 g
28 月	豚キャベツ丼 わかめサラダ 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ いら きゅうり もやし 冷凍コーン 干しいたけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	710 kcal 25.0 g 18.7 g 3.6 g
30 水	スパゲティ・ミートソース ツナとさつま芋のサラダ 2色ゼリー（カルピス・ぶどう）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ水煮 粉寒天 カルピス	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター さつまいも	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶 キャベツ ぶどうジュース	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	886 kcal 29.4 g 31.4 g 2.7 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。