

4月 献立予定表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
8 月	始業式								
9 火	ごはん					米			798 31 1.9
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース	
	華風あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
10 水	入学式								
11 木	黒パン					◇黒パン			791 32.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう・塩・ソース・コンソメ	
	小松菜サラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
12 金	チャーハン	ハム・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・グリーンピース	米	油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	779 27.4 2.8
	牛乳		牛乳						
	ポークしょうまい	◇ポークシューマイ							
	パンサンスー			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
15 月	ピザトースト	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	780 32.9 3.0
	牛乳		牛乳						
	肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・フロccoli	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		チキンガラスープ・塩・こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
16 火	ごはん					米			789 33.3 2.0
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒	
	おひだし			にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ	
17 水	ごはん					米			825 28.6 2.3
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	豚肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
	わかめサラダ	まぐろ水煮	わかめ	小松菜・にんじん	もやし		油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
18 木	春キャベツのジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油・◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	777 30.3 2.7
	牛乳		牛乳						
	コロッケ					◇コロッケ	油		
	大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
19 金	ごはん					米			834 28.2 3.2
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば一塩							
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
春野菜のみそ汁	油揚げ・みそ		小松菜	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ	じゃがいも				
22 月	振替休日								
23 火	ごはん					米			793 29.6 1.8
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ	◇かつおフライ					油		
	昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ			塩	
24 水	生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・もやし・えのきだけ・玉ねぎ				
	切干大根入りピピンバ	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	米・砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醬・しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきだけ・長ねぎ	春雨		中華だし・塩・こしょう	
25 木	はちみつパン					◇はちみつパン			807 33.1 3.0
	牛乳		牛乳						
	花野菜のシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん・フロccoli	玉ねぎ・クリームコーン・カリフラワー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
26 金	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	777 30.5 2.5
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ	◇ししゃもフライ					油		
	ごまみそあえ	かまぼこ・みそ		にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
30 火	ごはん					米			825 30.6 2.0
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・グリーンピース・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・からし	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。