

4月 献立予定表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(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		調味料他	
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
8 月	始業式								
9 火	入学式								
10 水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに からうあえ	こめ							617 25.7 1.6
11 木	くろパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなサラダ	◇黒パン							596 25.8 1.7
12 金	チャーハン ぎゅうにゅう ポークしょうまい パンサンスー	こめ	油	ハム・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・グリーンピース	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	614 22.7 2.2
15 月	ピザトースト ぎゅうにゅう にくだんごやさいのスープに ヨーグルト	◇食パン	油	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ	607 26.7 2.2
16 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ おひたし くずきりいりすましじる	こめ							607 27.9 1.8
17 水	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わかめサラダ	こめ							623 22.5 2.0
18 木	はるキャベツのジェノバセズパゲッティ ぎゅうにゅう コロッケ だいこんサラダ いちごゼリー	スパゲッティ	オリーブ油・◇パスタソース	鶏肉	チーズ・卵	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	632 25.6 2.1
19 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごもくきんぴら はるやさいのみそじる	こめ							639 23.3 2.6
22 月	振替休業日								
23 火	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ こんぶあえ なまあげのみそじる	こめ							611 24.7 1.6
24 水	きりほしだいこんいりピピンパ ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ・三温糖	油・ごま・ごま油	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	甜麺醬・しょうゆ	614 24.1 2.1
25 木	はちみつパン ぎゅうにゅう はなやさいのシチュー オニオンドレッシングサラダ	◇はちみつパン							610 26.3 2.2
26 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう ししやもフライ ごまみそあえ	こめ・三温糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	酒・みりん・しょうゆ	593 23.9 2.0
30 火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からしあえ あじつけのり	こめ							622 24.3 1.8

※ 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。