

4月の予定献立表				赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 830 34.2 ~27.6 2.5未満
				血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	
今月のめあて 「楽しく食べよう」		牛乳								
日	曜	献立名								
8	月	祝 入学式・始業式 祝								
9	火	チキンカレーライス 海そうサラダ いちごゼリー	○	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ 海そう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう ゼリー	サラダ油 ごま油	689 19.1 22.0 2.5
10	水	ミートソースパゲッティ フルーツポンチ	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ しめじ みかん りんご	スパゲッティ ゼリー サイダー	サラダ油 バター	667 24.4 17.5 1.9
11	木	麦ごはん てりやきチキン ポテトサラダ オニオンスープ	○	とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ	673 23.1 24.2 2.1
12	金	小教研のため給食なし								
15	月	かみかみこんだて 麦ごはん ぶたのしょうが焼き バリバリサラダ すまし汁	○	ぶた肉 ツナ もめんどうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし	米 麦 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油	627 25.9 20.9 2.0
16	火	麦ごはん 菜の花入りオムレツ こまつなサラダ 春やさいポトフ	○	たまご とりひき肉 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	菜の花 きぬさや パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ レモン果汁 とうもろこし かぶ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	630 24.3 20.9 1.9
17	水	入学・進学祝いこんだて 紫黒米ごはん ごま塩 とりのからあげ おひたし こづゆ さくらのジュレ	○	とり肉 ほたて貝柱	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 さといも まめふ かたくり粉 しらたき ゼリー	サラダ油	668 22.7 19.1 1.9
18	木	麦ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイスープ アセロラゼリー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず もめんどうふ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しいたけ ねぎ たまねぎ しめじ ゼリー	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	653 27.7 19.2 1.5
19	金	食育の日こんだて ごはん 味付けのり さけのしお焼き 彩りおかかあえ けんちん汁	○	さけ とり肉 ハム かつおぶし もめんどうふ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 こんにやく さとう	サラダ油 ごま油	590 27.8 17.0 1.7
22	月	ナン キーマカレー カラフルやさしいスープ ヨーグルト	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ナン	サラダ油	646 26.5 25.9 3.5
23	火	麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ	○	ぶたひき肉 もめんどうふ ベーコン たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	米 麦 パン粉 さとう マカロニ		657 26.2 21.5 1.6
24	水	お花見こんだて けんちんうどん ひじきのぶしまヨサラダ ボンデドーナツいちごミルク	○	とり肉 なると かつおぶし あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん きゅうり えだまめ	うどん ドーナツ	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	596 20.8 30.2 2.9
25	木	麦ごはん 二色づけなっとう じゃがいものそぼろ煮 わかめとうふのみそ汁	○	なっとう ウインナー もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ピーマン	きゅうり たくあんづけ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油 サラダ油 ごま	633 24.3 18.8 1.9
26	金	麦ごはん やさしいのクリーム煮 キャベツスープ	○	とりささみ肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉	バター	640 23.7 17.0 1.8
29	月	昭和の日								
30	火	スポ食こんだて 麦ごはん ささみのマヨネーズ焼き ほうれんそうのあえもの かきたま汁	○	とりささみ肉 もめんどうふ たまご	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし とうもろこし しめじ	米 麦 パン粉 さとう かたくり粉	マヨネーズ	622 30.1 19.0 1.7

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。