

2015年（平成27年）

# 4月学校給食献立表

貝塚市学校給食会  
貝塚市立中央小学校

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
9日 (木)	イタリアンスパゲッティ いちごゼリー	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム いちごゼリー	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
10日 (金)	ピピンバ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
13日 (月)	鶏肉のから揚げ コーンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	土しょうが 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
14日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け パイン缶 黄桃缶 りんご缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
15日 (水)	五目うどん 煮 豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ 大豆 昆布	玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん こいロしょうゆ
16日 (木)	かやくご飯 みそ汁	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ わかめ 豆腐 みそ うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
17日 (金)	筑前煮 もやしとにらの炒め物 ふりかけ	精白米 油 さとう じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ベーコン	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが 緑豆もやし なら えのきたけ やさいふりかけ	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
20日 (月)	八宝菜 はたはたのから揚げ	うすまきパン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 はたはた（片栗粉付き）	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
21日 (火)	鮭と小松菜のまぜご飯 豚汁	精白米 白ごま ごま油	牛乳 鮭 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	小松菜 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん こんにゃく	酒 削り節
22日 (水)	カレー肉じゃが オレンジポンチ	コッペパン じゃがいも 油 バター	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶 オレンジジュース ナタデココ	塩 コショウ 白ワイン 削り節 こいロしょうゆ カレー粉
23日 (木)	ピラフ スープ アーモンド	精白米 精麦 バター 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
24日 (金)	豚肉のしょうが炒め 若竹汁	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 生わかめ かまぼこ	玉ねぎ 土しょうが 生たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 塩 削り節 米ぬか 赤唐辛子
27日 (月)	クリームシチュー キャベツと コーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト 油 小麦粉 バター 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ コーン にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
28日 (火)	マーボー豆腐 中華あえ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
30日 (木)	白身魚フライ タルタルソース ゆでキャベツ ミネストローネ	コッペパン 揚げ油 タルタルソース マカロニ じゃがいも バター	牛乳 ホキフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	塩 塩 コンソメ ケチャップ コショウ

## 今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	633	22.9	20.4	2.5	310	1.7	201	0.35	0.48	21	4.0
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%