

# 4月学校給食献立表

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
10日 (火)	イタリアンスパゲッティ フルーツコンポート	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム りんご缶 黄桃缶 アロエ缶	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
11日 (水)	かやくご飯 豚汁	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん こんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
12日 (木)	鶏肉のから揚げ コーンスープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉	牛乳 鶏肉	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	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
13日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 いりごま 油 さとう ごま油	牛乳 牛肉 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 えのきたけ 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
16日 (月)	白身魚フライ キャベツスープ	コッペパン 揚げ油 油	牛乳 白身魚(ホキ)フライ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	とんかつソース コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
17日 (火)	そぼろご飯 みそ汁	精白米 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ みそ	土しょうが グリンピース 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
18日 (水)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
19日 (木)	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 わかめ うすあげ 大豆 昆布	玉ねぎ しめじ 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
20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
23日 (月)	肉じゃが みそ汁	精白米 さとう 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ うすあげ	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 削り節
24日 (火)	八宝菜 はたはたのから揚げ	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 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
25日 (水)	ピラフ スープ アーモンド	精白米 大麦 パター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
26日 (木)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 パター	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
27日 (金)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 いりごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 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

## 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	618	22.6	18.9	2.5	310	1.7	201	0.34	0.48	17	3.7
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%