

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
9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 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 みかん缶 アロエ缶	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
10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
11日 (木)	鶏肉のから揚げ キャベツスープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 豚肉	土しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	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
12日 (金)	ピビンバ わかめスープ	精白米 白ごま 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 小松菜 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
15日 (月)	クリームシチュー オレンジボンチ	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 バター	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 グリーンピース しめじ みかん缶 パイン缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
16日 (火)	さんまのかば焼き風 ごま風味みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ねりごま	牛乳 さんま 豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 えのきたけ 小松菜	こいロしょうゆ みりん 酒 削り節
17日 (水)	ピラフ スープ アーモンド	精白米 大麦 バター 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 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
18日 (木)	たらフライ ゆでキャベツ コーンスープ	コッペパン 揚げ油 油	牛乳 たらフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	中濃ソース 塩 コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
19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
22日 (月)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	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
23日 (火)	八宝菜 きびなごの天ぷら	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 きびなご(小麦粉付き)	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 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
24日 (水)	肉じゃが 豆腐のすまし汁	精白米 さとう 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ かまぼこ	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 うすロしょうゆ 塩
25日 (木)	きざみうどん 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 大豆 昆布	しめじ 青ねぎ 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
26日 (金)	鶏そぼろご飯 みそ汁	精白米 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 わかめ みそ うすあげ	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

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	624	23.0	19.6	2.6	318	1.8	188	0.33	0.48	17	3.6
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上