

4月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーの もとなる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとなる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとなる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
11日 (火)	イタリアンスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン にんじん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ 塩
	12日 (水)	かやくご飯 豚汁 みかんゼリー	精白米 豚肉 平天 うすあげ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん えのきたけ みかんゼリー	出し昆布 削り節 酒 こいロしょうゆ 削り節
13日 (木)	鶏肉のから揚げ 五目スープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	土しょうが 白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
	14日 (金)	鶏そぼろご飯 豆乳みそ汁	精白米 さとう 油 うすあげ 豆乳 みそ	牛乳 鶏ひき肉 白菜 大根 にんじん みつば しめじ	こいロしょうゆ みりん 塩 削り節
17日 (月)	ベーコンポテト キャベツのスープ煮	コッペパン じゃがいも 油 手亡豆	牛乳 ベーコン チキンウインナー	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	塩 コショウ うすロしょうゆ 塩 コンソメ コショウ 鶏がら
	18日 (火)	ピピンバ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 ごま油	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ	ぜんまい 大豆もやし 青ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ
19日 (水)		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 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け 黄桃缶 アロエ缶 パイン缶
	20日 (木)	ミートボールの ケチャップ煮 パンプキンスープ	コッペパン 油 さとう 油 片栗粉	牛乳 ミートボール ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ しめじ かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ
21日 (金)		さんまのかば焼き風 けんちん汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さといも	牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 豆腐	さんま 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ
	24日 (月)	ひじきご飯 ごま風味みそ汁 ミニゼリー	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豆腐 うすあげ わかめ みそ	にんじん グリンピース 大根 みつば えのきたけ ミニゼリー(ぶどう・りんご)
25日 (火)		クリームシチュー キャベツとハムのソテー	うずまきパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&いんげん豆ペースト 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ キャベツ にんじん ピーマン
	26日 (水)	ピラフ キャベツスープ アーモンド	精白米 大麦 バター 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
27日 (木)		八宝菜 きびなごの天ぷら	黒糖パン 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
	28日 (金)	豚肉のしょうが炒め 若竹汁 にんじんしりしり	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ 生わかめ ツナ油漬け	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ にんじん

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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	646	24.7	21.1	2.4	319	80	2.0	226	0.53	0.58	26	4.0
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上